

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Mở mang tầm mắt! Đó là điều đương nhiên ở Nhật?

来てビックリ！日本がこんなに暑いなんて…

Thực sự bất ngờ! Nhật nóng vậy sao…

皆さんは、日本に来てこのように感じたことはありますか？「想像していたよりも日本の夏って暑い！」皆さんが住んでいた国の多くは日本よりも赤道に近い位置にありますが、それでも「日本の夏の方が暑く感じる」という実習生は多いです。なぜ、日本の夏はこんなにも暑く、不快感を覚えるのでしょうか？

今月は、日本の夏の特徴について考察し、夏を快適に過ごすために私たちに何ができるのかを考えていきましょう！

Các bạn khi tới Nhật có cảm thấy điều này không ạ? “Mùa hè của Nhật nóng hơn là mình nghĩ”

Nước các bạn gần với xích đạo hơn Nhật, nhưng vẫn có nhiều TTS thấy “Mùa hè của Nhật nóng hơn”. Tại sao, mùa hè của Nhật lại nóng vậy, bạn thấy lạ phải không?

Tháng này, chúng ta cùng xem đặc trưng của mùa hè ở Nhật, và để trải qua nó dễ chịu thì chúng ta cùng suy nghĩ nên làm gì nhé!

日本の夏の特徴 特徴 季節 日本

日本の夏の大きな特徴は「高温多湿」であることです。

太平洋から吹く暖かく湿った季節風と、太平洋に発生する「小笠原気団」という温かい空気のかたまりの影響で、晴れの日が多く気温も湿度も高い傾向にあります。

気温は全国的に 30℃を超える日が多くなり、湿度は7月～8月の夏季の間に 75%～85%まで上昇します。

こうした特徴を持つ日本の夏を「不快指数」という切り口から見てみましょう。

Mùa hè của Nhật có đặc trưng là “Độ ẩm và nhiệt độ cao”. Gió từ Thái Bình Dương thổi vào đem theo cái nóng cùng độ ẩm, và việc phát sinh “khối không khí Ogasawara” từ Thái Bình Dương là do ảnh hưởng của khối khí nóng nên ngày nắng nóng kéo dài với xu thế nhiệt độ cũng như độ ẩm cao. Số ngày nhiệt độ trung bình trên 30°C nhiều lên trong toàn quốc, độ ẩm trong khoảng tháng 7 đến tháng 8 cao lên từ 75%~85%. Chúng ta cùng xem những “chỉ số gây khó chịu” mà đặc trưng mùa hè của Nhật có nhé.

不快指数とは？ Chỉ số gây khó chịu

人が感じる快・不快の程度を表した指標の1つで、気温と湿度を使って数値で表したものを「不快指数」と言います。

一般的には「蒸し暑さ」を示す指標と言われており、求める計算式は以下のようになっています。

Đây là một loại chỉ số thể hiện cảm giác con người thấy dễ chịu hay khó chịu về ảnh hưởng thời tiết, người ta dùng nhiệt độ và độ ẩm để thể hiện chỉ số này, và gọi là “chỉ số gây khó chịu”. Thông thường người ta cũng gọi là chỉ số “nóng ẩm” và công thức đo lường như sau.

不快指数の求め方 Cách đo chỉ số gây khó chịu

不快指数 = $0.81 \times \text{気温} + 0.01 \times \text{湿度} \times (0.99 \times \text{気温} - 14.3) + 46.3$

Chỉ số gây khó chịu = $0.81 \times \text{nhiệt độ} + 0.01 \times \text{độ ẩm} \times (0.99 \times \text{nhiệt độ} - 14.3) + 46.3$

計算式自体は複雑ですが、人が感じる蒸し暑さの要因には、気温の高さだけではなく湿度の高さも大きく関わっていることがわかります。

Công thức tính ta nhìn thấy phức tạp nhưng nguyên lý là nguyên nhân việc con người ta cảm nhận sự nóng ẩm không chỉ nằm ở chỗ nhiệt độ cao, mà độ ẩm cao cũng có ảnh hưởng lớn.

指数の目安 Chỉ số tham khảo

指数 ~60:肌寒い Chỉ số ~60 : hơi lạnh

指数 60~65:普通 Chỉ số 60~65 : bình thường

指数 65~70:快適 Chỉ số 65~70 : dễ chịu

指数 70~80:暑い Chỉ số 70~80 : hơi nóng

指数 80~85:暑くて汗が出る Chỉ số 80~85 : nóng đổ mồ hôi

指数 85~ :暑くてたまらない Chỉ số 85~ : nóng không chịu nổi

この目安をもとに考えてみましょう。

同じ気温 30 度でも、湿度が 70%だと「暑くて汗が出る」になりますが、湿度を 50%まで下げると「やや暑い」まで感じ方が変わります。

つまり、単純に気温を下げる以外にも、湿度をコントロールすることで快適な夏を過ごすことにつながるのです。

Chúng ta cùng phân tích thử chỉ số trên nhé. Dù cùng nhiệt độ 30°C nhưng nếu độ ẩm là 70% thì sẽ thành “nóng đổ mồ hôi”, và nếu độ ẩm dưới 50% thì chỉ cảm thấy “hơi nóng”.

Tức là không chỉ mỗi mình nhiệt độ giảm xuống mà điều chỉnh độ ẩm cũng có thể giúp ta qua được mùa hè một cách dễ chịu.

湿度を下げるための工夫 Các biện pháp giảm độ ẩm

では、実際に湿度を下げるためにはどのようなことをすれば良いのでしょうか？

3つ紹介していきます。

Vậy thực tế để giảm độ ẩm thì ta cần làm gì? Sau đây xin được giới thiệu 3 cách thức:

①エアコンの「除湿機能」を使う

Sử dụng máy điều hòa có “chức năng chỉnh độ ẩm”

エアコンの冷房機能を使用すると素早く部屋の温度を下げることはできますが、急な冷却は体調を崩す恐れもあります。

エアコンの「弱冷房除湿」機能を使用することで、緩やかに冷却・除湿をすることができます。

Chức năng lạnh của máy điều hòa khi ta sử dụng sẽ có thể làm giảm nhiệt độ phòng ngay được, nhưng việc lạnh ngay sẽ làm cơ thể bị ảnh hưởng. Do vậy, sử dụng chức năng “chỉnh hay bỏ độ ẩm giảm nhẹ nhiệt độ” sẽ vừa làm giảm độ ẩm và mát nhẹ.

②除湿剤を使う

Dùng chất giảm độ ẩm

電気代がかかるのが嫌な人は、除湿剤を購入し設置するのが良いでしょう。100 円ショップやホームセンターで販売しており、安価で購入することができます。

Có nhiều người không muốn tốn tiền điện thì có thể mua đặt chất giảm độ ẩm. Trong hàng 100 yên hay home center có bán, các bạn có thể mua với giá rẻ.

③凍ったペットボトルを使う

Sử dụng các bình nước đóng đá

もっと節約したい人は、凍ったペットボトルを使用すると良いです。方法は、ペットボトルに水を入れたものを凍らし、それをタオルの上に置いておくだけです。これは、空気中の水分が冷やされて水滴に戻ることで、空気中の水分が取り除かれるという仕組みで除湿する方法です。

Thêm nữa, nếu các bạn muốn tiết kiệm hơn nữa, hãy sử dụng các bình nước đá nhé. Cách thức là cho nước vào bình làm đá lạnh, rồi đặt lên trên cái khăn để trong nhà. Nhờ việc nước đá tỏa hơi lạnh trong không khí, rút đi hơi nước trong không khí giảm độ ẩm đi.

最後に Cuối cùng

日本の夏を快適に過ごすためには、室温以外にも湿度に着目しコントロールすることがポイントになります。暑い夏を、体調を崩さずに乗り切るためにも、湿度をコントロールする工夫をしてみましょう！

Để trải qua mùa hè nóng bức của Nhật một cách dễ dàng, chúng ta cần điều chỉnh không chỉ nhiệt độ phòng mà còn cả độ ẩm nữa. Mùa hè nóng để cơ thể không bị mệt mỏi các bạn hãy thực hiện các cách trên thử để điều chỉnh độ ẩm nhé.

未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

日常、ストレスを溜めない生活をしよう

Thường nhật chúng ta hãy chú ý để

không tích tụ stress căng thẳng nhé.

ストレスってなに？ Stress là gì?

ストレスとは、外的環境の変化やプレッシャーなどの力が加わることで起こる精神的ダメージのこと。ストレスが溜まると、よく眠れない、頭がまわらない、肩こりや頭痛など体に不調を感じるなどの症状が現れます。そのような状態のまま放置して同じようにストレスを受け続けていると、病気にかかるリスクが上がってしまいます。「自分がストレスを溜め込んでいる」という自覚を持ち、我慢をしすぎないことが大切です。

Stress là những tổn hại tinh thần xảy tới do thay đổi môi trường hay những áp lực tăng thêm. Khi tích tụ stress có thể xảy ra những triệu chứng như khó ngủ được, suy nghĩ không thông, ảnh hưởng đau mỗi cơ thể như đau vai, đau đầu. Nếu cứ để tình trạng này và những stress y như vậy xảy ra sẽ dẫn tới khả năng bị bệnh cao. Việc rất quan trọng là không được nhẫn nhịn quá sức, vì sẽ tự nghĩ “bản thân là người thường tích tụ stress”.

おすすめ！ストレス解消法！！ LỜI KHUYÊN! CÁCH GIẢI TỎA STRESS!!

日光浴 Tắm nắng

日光を浴びると、精神の安定に欠かせない脳内神経伝達物質のセロトニンが分泌されて、気持ちを安定させることができます。

Việc tắm ánh nắng ban ngày giúp ổn định tâm trạng, và giúp bài tiết chất serotonin chất dẫn truyền thần kinh trong não không thể thiếu được để ổn định thần kinh.

最近、みなさんは「やる気がでない」「眠れなくなった」「怒りっぽい」などの症状はありませんか？

このような症状が出ている人は、ストレスが原因の可能性が高いです。

自分でも気づかないうちにストレスを溜め込み、ある日突然、心や体に症状として現れることがあります。今月は、ストレスを溜めないようにストレス解消法を学びましょう。

Gần đây bạn có những triệu chứng như “không thấy hứng thú làm gì” “không ngủ được” “dễ tức giận” không ạ? Nếu có những triệu chứng này thì có khả năng cao là do stress căng thẳng. Bản thân mình có khi không nhận ra việc mình đã tích tụ căng thẳng trong người, nhưng có ngày đột nhiên nó sẽ xuất hiện triệu chứng qua tình thần hay cơ thể bạn. Tháng này chúng ta cùng học cách làm sao không tích tụ stress và cách giải tỏa nó nhé.

適度な運動 Vận động thích hợp

仕事中でもこまめにストレッチをするなどして、体をほぐしましょう。

体をほぐすことで、ストレスを軽減させることができます。

Khi làm việc cũng nên thường xuyên kéo giãn cơ làm cơ thể mềm dẻo.

Việc cơ thể mềm dẻo sẽ giảm được stress.

楽しいことを見つける Tìm niềm vui

映画や読書、音楽など楽しいことを見つけ、仕事のことを忘れ自分の好きなことをする時間を確保しましょう。

Bạn hãy thu xếp để có thời gian làm điều mình thích thú ngoài công việc, như tìm trong phim ảnh, đọc sách, nghe âm nhạc

甘いものを食べる Ăn đồ ngọt

自分の好きなおやつを食べると気分転換になりますよね。

甘いものを食べることは、科学的にもストレスに対して効果があると考えられています。

Khi mình ăn đồ mình thích cũng giúp thay đổi tâm trạng nhĩ.

Khi bạn ăn đồ ngọt người ta nói cũng có hiệu quả khoa học làm giảm stress.

お酒の飲みすぎやカフェインの取りすぎには要注意

Chú ý không nên uống nhiều rượu hay đồ có chất caffeine nhiều

ストレスが溜まっているからといって、お酒やカフェインに頼ってしまうのは、あまりおススメしません。アルコールや、カフェインは気分を晴らしてあげることもありますが、飲みすぎると睡眠の質を下げてしまいます。よく眠れないと、疲れも溜まっていく一方なので、量と頻度のコントロールが大切です。

Khi bị tích tụ stress, xin khuyên bạn không uống thêm nhiều rượu hay đồ có chất caffeine. Có thể đồ uống có cồn hay đồ có caffeine có thể làm tâm trạng hưng phấn nhưng khi uống nhiều quá làm chất lượng giấc ngủ giảm đi. Khi không ngủ được sẽ lại làm cơ thể mệt hơn, do đó quản lý lượng và số lần uống rất quan trọng.

十分な睡眠 Không ngủ đủ

睡眠は、体の休息だけでなく、脳を休ませる役割もあります。「疲れているな」「ストレスが溜まっているな」と感じるときは、早めに布団に入り睡眠時間を多めにとることを心掛けましょう。

Giấc ngủ có vai trò rất quan trọng không chỉ giúp cơ thể nghỉ ngơi mà còn giúp não nghỉ. Khi bạn cảm thấy “hơi mệt” “hình như bị tích tụ stress” thì hãy nên đi ngủ sớm và có nhiều thời gian ngủ nhé.

まとめ Tóm tắt

ストレスは、心や体、行動に様々な影響を及ぼすため、溜め込みすぎるのは、禁物です。ただ、生きていく上でストレスを完全に避けることはできません。しかし、原因を知って、それに合った解消法を見つけることができれば、ストレスと上手に付き合って生活ができるようになります。今回紹介したストレス解消法をぜひ試してみて、自分に合ったストレスの解消方法を取り入れてみてください。辛い状態が続く場合には、無理をせず、早めに組合や会社の人に相談しましょう。

Stress là thứ gây ra nhiều ảnh hưởng tới tinh thần, cơ thể và hành động do đó việc tích tụ nó nhiều là điều cấm kị. Tuy vậy, trong cuộc sống chúng ta không thể hoàn toàn tránh việc tích tụ stress được. Nhưng việc biết được nguyên nhân và tìm được cách giải tỏa nó thì ta có thể sống chung với nó được. Lần này với những biện pháp giải tỏa stress, bạn hãy thử thực hiện và xem mình phù hợp với cách nào để áp dụng nhé. Nếu tình trạng xấu liên tục tiếp diễn bạn đừng tự nhấn nhin chịu đựng mà trao đổi với công ty hay nghiệp đoàn ngay nhé.

何よりも 安全最優先

Hơn bất cứ điều gì AN TOÀN ưu tiên hàng đầu!

～ 猛暑が迫る！～ 夏の熱中症リスクに備えよう

～ Nóng dữ dội sắp tới～

Cùng sẵn sàng chống sốc nhiệt mùa hè

昨年 2022 年の夏の平均気温は、1898 年の統計開始以降 2 番目に高い値になりました。また、7 月 1 日には、観測史上初めて、同じ日に全国 6 か所で最高気温が 40℃ 以上となりました。東京都心でも、年間の猛暑日（最高気温 35℃ 以上）数が 16 日となり、過去最多を記録しました。猛烈な暑さとなった 6 月下旬から 7 月上旬に、グラフのように救急搬送者数が急増し、6 月 27 日からの一週間で 14,629 人と、前週の約 3.2 倍となりました。急な気温の変化に体が順応できず、熱中症になってしまった人が続出したのです。

まだ暑さに慣れていない梅雨の晴れ間や、梅雨明けが特に危険です。この時期、実習生の皆さんも熱中症に十分注意をしてください。

Nhiệt độ trung bình mùa hè năm 2022 đã cao lên gấp 2 lần so với thống kê đầu tiên thực hiện năm 1898. Hơn nữa, ngày 1 tháng 7 lần đầu tiên trong lịch sử đo lường nhiệt độ cao nhất trên 40℃ cùng một ngày đã xảy ra ở 6 khu vực trên toàn quốc. Trung tâm Tokyo cũng vậy, số ngày nóng dữ dội trong năm (trên 35℃) lên tới 16 ngày, ghi nhận kỷ lục số ngày nóng nhiều nhất từ trước tới nay.

Trong thời gian nóng nhất của năm từ cuối tháng 6 đến đầu tháng 7, như đồ thị ta thấy số người phải chuyển tới bệnh viện tăng lên nhiều, từ ngày 27 tháng 6 chỉ một tuần đã có 14,629 người, cao hơn 3.2 lần so với tuần trước đó. Do sự thay đổi nhiệt độ đột ngột mà có thể không đáp ứng kịp, nên nhiều người bị sốc nhiệt (say nắng).

Đặc biệt chú ý nguy hiểm nhất khi cơ thể ta chưa kịp quen với cái nóng vào những ngày nắng của mùa mưa tsuyu hay khi vừa hết mùa mưa tsuyu. Trong thời gian này các bạn TTS hãy đặc biệt chú ý sốc nhiệt nhé.

熱中症による救急搬送状況（令和4年） Tình hình chuyển cấp cứu do sốc nhiệt (Reiwa 4)

データ出典: 総務省消防庁 Tham khảo: Phòng cứu hỏa Bộ Nội vụ

1. 熱中症を予防するためには？ Biện pháp để phòng chống sốc nhiệt?

① 水分を補給する

朝起きたらコップ1杯の水を飲む。日中もこまめに水分を補給する。

マスクをしている場合は喉の渇きを感じにくくなるので、喉が渇かなくても定期的に水を飲む。1日2ℓ程度の水分をとる。

① Tích cực tiếp nước vào cơ thể

Sáng ngủ dậy nên uống 1 ly nước. Trong ngày luôn thường xuyên tiếp nước đều. Do đeo khẩu trang sẽ khó thấy khát nước, do đó bạn nên tiếp nước đều dù không thấy khát. Một ngày nên uống 2lít nước.

② 暑さ対策をする

日差しを避ける。帽子をかぶる。休憩時間には涼しい場所で体を冷やす。エアコンや扇風機などで暑さ対策をする。

② Biện pháp chống nóng

Tránh nắng chiếu. Đội mũ. Nghỉ giải lao ở nơi mát và làm mát cơ thể. Sử dụng máy điều hòa và quạt để chống nóng.

③ 周囲に注意してマスクを外す

高温多湿の環境でマスクをしていると、体の負担が増し熱中症のリスクが高まる。マスク着用の必要が無い場所では、周囲に注意しつつマスクを外す。

③ Chú ý xung quanh và bỏ khẩu trang

Khi nhiệt độ và độ ẩm cao nếu đeo khẩu trang thì nguy cơ gây sốc nhiệt sẽ tăng cao. Do đó ở nơi không cần đeo khẩu trang thì ta chú ý xung quanh và bỏ khẩu trang ra.

④体調管理をする

夜更かしをしない。食事をしっかりとる。規則正しい生活をする。

体調が悪くなったら無理をせず、すぐに会社の方に伝える。

④Quản lý sức khỏe

Không thức khuya. Ăn uống đủ chất. Có cuộc sống điều độ.

2.熱中症になった人には？ Với người bị sốc nhiệt thì?

① 涼しい場所や日陰に移動し、衣服をゆるめ、うちわや扇風機で体を冷やす

Chuyển tới nơi mát, mở lỏng quần áo, quạt tay hay dùng quạt điện làm mát cơ thể.

② 首の周り、わきの下、太もものつけねなどを冷やす

Làm mát ngay vùng cổ, dưới nách và chân đùi.

③ 水が飲めるようであれば、こまめに水分を補給する

Nếu có thể uống nước được thì tiếp nước đều vào người.

→ 意識がない場合や言動がおかしい場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

→ Trong trường hợp mất ý thức hay có biểu hiện ngôn ngữ hay hay động bất thường thì ngay lập tức gọi xe cấp cứu.

実習生の皆さんへ Các bạn TTS thân mến

急に暑くなるこの時期、熱中症に十分注意してください！

Do thời tiết chuyển nóng đột ngột, các bạn hãy chú ý sốc nhiệt nhé!