

11月 ほけんだより

令和5年

大洲中学校

夜間学級

11月に入っても気温の高い日が続いていましたが、先週くらいから日中の気温も下がり、朝晩は寒くなりました。この時期は、一日の気温差が大きく、体調を崩す人が多くなります。9月から流行していたコロナの感染者数は減少傾向ですが、インフルエンザについては、まだまだ注意が必要です。基本的な感染症対策をしながら、毎日しっかり睡眠をとって、免疫力を高めておきましょう。



免疫力をアップさせる方法



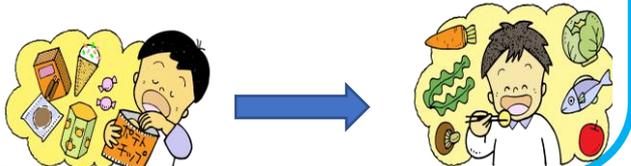
How to boost your immunity چگونه ایمنی خود را تقویت کنیم

如何增强免疫力 면역력을 높이는 방법 आफ्नो प्रतिरक्षा कसरी बढाउने

バランスのよい食事をとる

Eating a balanced diet 均衡饮食

یک رژیم غذایی متعادل بخورید
균형 잡힌 식사를 한다 सन्तुलित आहार खानुहोस्



十分な睡眠をとる

Getting enough sleep 足够的睡眠

충분한 수면을 취하다

पर्याप्त निद्रा पाउनुहोस्



週2回30分運動をする

Exercise for 30 minutes twice a week 每周锻炼两次, 每次 30 分钟

دو بار در هفته به مدت 30 دقیقه ورزش کنید

주 2회, 30분 운동

हप्तामा दुई पटक ३० मिनेटको लागि व्यायाम गर्नहोस्



からだをあたためる

Warming your body 温暖你的身体

بدن خود را گرم کنید

몸을 따뜻하게

आफ्नो शरीर न्यानो



たくさん笑う

HAHAHA

ついでに、家の場所でも



Laughing a lot

经常笑 زیاد بخند

많이 웃음

धेरै हाँसे

ブラッシングで、^は歯をきれいにしよう！

Clean your teeth with brushing!! 通过刷牙清洁牙齿

با مسواک زدن دندان های خود را تمیز کنید

치솔질로 치아를 청소합니다. ब्रस गरेर दाँत सफा गर्नुहोस्



^は歯ブラシの持ちかた How to hold your toothbrush 如何握牙刷

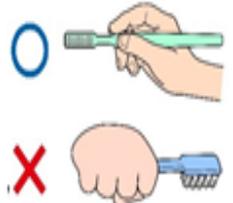
如何握牙刷 如何握牙刷 如何握牙刷

ちからを入れて歯をみがいても、^は歯はきれいになりません。

ちからを入れて歯をみがくと、かえって^は歯がすりへってしまいます。

^は歯ブラシは、^{えんぴつ}鉛筆をにぎるように持ちます。^は歯ブラシを^は歯にあ

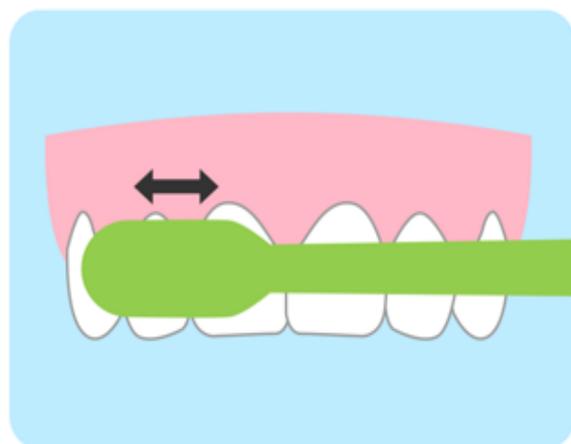
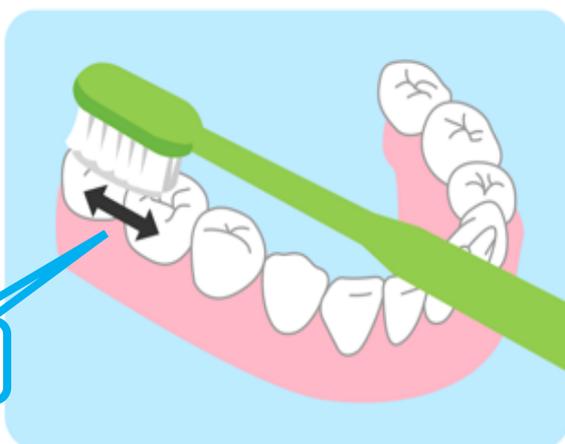
て、^{やさしく}優しく^{こきざみ}小刻みに^{うご}動かしながら^は歯をみがいてみましょう。



Even if you use force to brush your teeth, your teeth will not become clean. If you use force to brush your teeth, you will end up wearing them out. Hold the toothbrush as if you are holding a pencil. Put the toothbrush on your teeth and let's brush our teeth by gently moving them in small steps.

حتى اگر از زور برای مسواک زدن دندان های خود استفاده کنید، دندان های شما تمیز نمی شوند. اگر از زور برای مسواک زدن دندان های خود استفاده کنید، در نهایت آنها را فرسوده خواهید کرد. مسواک را طوری نگه دارید که انگار یک مداد در دست دارید مسواک را روی دندان های خود قرار دهید. بیایید دندان های خود را با حرکت دادن آرام آنها در مراحل کوچک مسواک بزنیم.

^{かた}基本のみがき方



^はむし歯になりやすい^{おくは}奥歯からみがきましょう。Start brushing your back teeth, which are more prone to cavities. مسواک زدن دندان های عقب خود را که بیشتر مستعد پوسیدگی هستند، شروع کنید