



ほけんだより

がつご 10月号



R3. 10
おおすちゅうがっこう
大洲中学校
やかんがっせう
夜間学級



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

October's Health Goal

め たいせつ
目を大切にしよう

Let's take care of your eyes.

让我们好好照顾你的眼睛。

あさばん すず 朝晩も涼しくなり、すっかりあき 秋らしくなりました。

きおん さ はげ たいちよう くす ひと ふ 気温の差が激しく、体調を崩している人が増えてきて

います。さむ かん じたら、うわぎ き 寒いと感じたら、上着を着るなど、気温に合わ

せていふく ちょうせつ せて衣服の調節をしましょう。

いじょう たいちようかんり いつも以上にしっかりと体調管理をしましょう。

め しせい かんけい 目と姿勢の関係

Relationships between eyes and posture.

眼睛和姿势之间的关系

がつとおか 10月10日は、目の愛護デーでしたね！



ほん よ べんきょう
本を読む、勉強をするときのポイント
The point for reading books and studying.

阅读和学习时

せすじ
◇ 背筋をのばしてすわる

Sit with your back straight. 腰背挺直地坐着

ほん ていど め
◇ 本やノートから30cm程度、目をはなす

Keep your eyes about 30 cm away from books and notebooks.

让你的眼睛离书本和笔记本大约 30 厘米远。

め ほん きょり
目と本との距離
やく 30 cm 程度

The distance between your eyes and the book is about 30 cm.

眼睛和书之间的距离约为 30 厘米。



ほん つくえ かくど 30度から 40度
本と机との角度、30度から40度

The angle between the book and the desk.

30~ 40 degrees. 书和桌子之间的距离。30~40 度。

め ちか す め すいしょうたい あつ ちょうせつ きんにく もうようたいきん
目を近づけ過ぎると、目のレンズ（水硝体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）が
きんちょうしょうたい め しりよく ていか
緊張状態になって目がかれやすくなり、視力の低下につながります。

If you bring your eyes too close, muscle (ciliary muscle) which control thickness of the eye lens gets nervous. Eyes get tired easily and it causes poor eyesight.

当你过于仔细地看你的眼睛时，控制你眼睛晶状体厚度的肌肉（睫状体肌肉）会变得紧张。

控制晶状体（睫状体）厚度的肌肉变得紧张，导致眼睛容易疲劳，导致视力不佳。

ふゆば ふうそう れい
冬場の服装の例

Examples of winter clothing 冬装的例子

かさ ぎ くうき そう あたた す き じぶん ちょうせつ
重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

Layering creates a layer of air and you can stay warm.

Take it off and put it on so you can adjust it yourself.

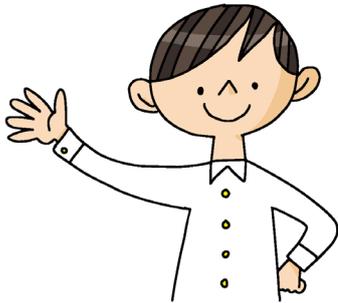
穿多层衣服有助于形成一个空气层，使你保持温暖。你可以边走边调整你的衣服。



あたた かん しつない
暖かいと感じる室内にいるとき

When you are in the room that feels warm

当你在一个感觉温暖的房间里时



したぎ
下着 + シャツ
Underwear + shirt
内衣 + 衬衫

すこ さむ かん しつない
少し寒いと感じる室内にいるとき

When you are in the room that feels a little cold

当你身处一个感觉有点冷的房间时



したぎ
下着 + シャツ + セーター
Underwear + shirt + sweater
内衣 + 衬衫 + 毛衣

そと で
外に出るとき
When you go out
当你出去的时候



したぎ
下着 + シャツ + セーター + ジャンパー
Underwear + shirt + sweater + jumper
内衣 + 衬衫 + 毛衣 + 跳线

かぜ つよ そと で
風の強い外に出るとき
When going outside in windy weather
在风大的情况下外出时



したぎ
下着 + シャツ + セーター + ジャンパー
マフラー + て 手ぶくろ
Underwear + shirt + sweater + jumper
muffler + Gloves
内衣 + 衬衫 + 毛衣 + 跳线 + 消声器 + 手套

※ うえ あ いちれい さんこう きせつ ちいき きこう あ ふくそう
上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装にしましょう。
The ones listed above are examples. Please refer to this and choose clothes, according to the season and the climate the region. 上面列出的项目只是例子。以此为指导，根据季节和当地气候穿衣。