

1月

ほけんだよい

令和8年

大洲中学校

夜間学級



2026年がスタートしました。皆さんは、今年をどんな1年にしたいと思いましたが？勉強をがんばりたい、高校の試験に受かりたい、仕事をがんばりたいなど、新年に向けての思いがあったと思います。新年の思いを大切に、今年も元気に過ごせるようがんばりましょう。



The year 2026 has begun. What kind of year do you want this year to be? I'm sure you all had thoughts about the new year, such as wanting to study hard, pass your high school exams, or work hard. Let's cherish our New Year's goals and do our best to live a healthy year.

مطمئنم کہ دوست دارید امسال چه نوع سالی باشد؟ سال ۲۰۲۶ آغاز شده است. همه شما در مورد سال جدید فکری دارید، مثلاً اینکه بخواهید سخت درس بخوانید، در امتحانات دبیرستان قبول شوید یا سخت کار کنید.

بیایید آرزوهای سال نو را گرامی بداریم و تمام تلاشمان را برای داشتن سالی سالم انجام دهیم. २०२६ वर्ष सुरु भएको छ यो वर्ष तपाईं कस्तो वर्ष बनाउन चाहनुहुन्छ? मलाई पक्का छ कि तपाईंहरू सबैले नयाँ वर्षमा कडा अध्ययन गर्ने, उच्च माध्यमिक विद्यालयको परीक्षा पास गर्ने वा कडा परिश्रम गर्ने जस्ता विचारहरू राख्नुभएको होला। नयाँ वर्षको संकल्पलाई कदर गरौं र स्वस्थ वर्ष बिताउन सक्दो प्रयास गरौं।

O ano de 2026 começou. Que tipo de ano você quer que este ano seja? Tenho certeza de que todos vocês tiveram pensamentos sobre o ano novo, como querer estudar bastante, passar nos exames do ensino médio ou trabalhar muito. Vamos valorizar nossas resoluções de Ano Novo e fazer o possível para ter um ano saudável.

سال 2026 شروع ہو چکا ہے۔ آپ اس سال کیسا سال گزارنا چاہتے ہیں؟ میں تصور کرتا ہوں کہ آپ، میں سے بہت سے لوگوں کو نئے سال سے بہت زیادہ امیدیں ہیں، جیسے کہ سخت مطالعہ کرنا، ہائی اسکول کے امتحانات پاس کرنا، یا سخت محنت کرنا۔ آئیے نئے سال کے خیالات کی قدر کریں اور اس سال کو اچھے جذبوں کے ساتھ گزارنے کی پوری کوشش کریں۔

ふゆ さむ ちゅうい

冬の寒さに注意

Beware of the cold in winter



気温が低く、空気が乾燥すると、インフルエンザやコロナウイルスが流行しやすくなります。3年生にとっては、これからが高校受験の大切な時期になります。いつも以上に健康に注意をして、インフルエンザやコロナウイルスにかからないようにしましょう。

体温が1度下がると免疫力は、30%下がります。免疫力を下げないためにも、服装の工夫をしましょう。





Cold temperatures and dry air make it easier for influenza and coronavirus to spread. For third-year students, now is an important time for preparing for high school entrance exams. Please take extra care of your health to avoid catching the flu or coronavirus. If your body temperature drops by 1 degree, your immune system will decrease by 30%. Be careful about what you wear to avoid weakening your immune system.

If you feel cold, dress warmly.

さむいとおも

思ったとき



ホッカイロ



たいちょう わる とき
体調が悪い時は、

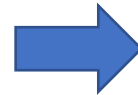
マスクをつけましょう

If you are feeling unwell, wear a mask اگر احساس ناخوشی دارید، ماسک بزنید

यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, मास्क लगाउनुहोस्

Se você não estiver se sentindo bem, use máscara.

اگر آپ کی طبیعت ناساز ہے تو ماسک پہنیں۔



じぶん ひと びょうき
自分がまわりの人に、病気をうつさないために

To prevent yourself from spreading the disease to other people around you

تا از سرایت بیماری به اطرافیان خود جلوگیری کنید

आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई रोग फैलाउनबाट रोक्नको लागि

Para evitar que você espalhe a doença para as pessoas ao seu redor

اپنے آپ کو اپنے اردگرد کے لوگوں تک بیماری پھیلانے سے روکنے کے لیے