

# ほけんだより

がつごう  
3月号



R5. 3  
おおすちゅうがっこう  
大洲中学校  
やかんがっきゅう  
夜間学級

3年生はあと少しで卒業ですね。3月は節目の月です。この機会に、自分の1年間の生活を振り返ってみましょう。良いことは続けていき、良くなかったことは改善できるといいですね。そして4月に向けて、心も体も準備していきましょう！

Third-year students are graduating soon. March is the end of the term, so look back on your daily life of this year. Continue to do the good things and improve your lifestyle habits! Let's get ready for the new school year!

三年級の子供们很快就要毕业了。三月是里程碑的月份。借此机会反思你过去一年的生活。如果我们能把好的事情延续下去，坏的事情改进一下就好了。让我们为四月做好身心准备！

## 1年間の振り返りチェック



はやね はやあ  
早寝、早起きができた  
I was able to sleep early  
and wake up early  
我能够早睡早起



あさ  
朝ごはんを毎日食べた  
I ate breakfast every  
day  
我每天都吃早饭



ていねいに手を洗った  
I washed my hands  
carefully  
我认真地洗手



まいにち  
毎日ハンカチを持ってきた  
I brought a handkerchief  
every day  
我每天都带手帕



まいにち  
毎日、歯をみがきました  
I brushed my teeth every  
day  
我每天刷牙



いつも水分を取るように気を付けた  
I was careful to always take  
water  
我总是小心翼翼地喝水

## じしんたいさく できることからはじめよう 地震対策



2月6日、トルコで大きな地震があり、多くの方が亡くなりました。日本でも、2011年3月11日に大きな地震（東日本大震災）があり、多くの方が亡くなっています。地震は、いつ起こるのかわかりません。この機会にもう一度、身の回りの地震対策について考えてみてください。

On February 6th, there was a big earthquake in Turkey, and many people died.

In Japan, too, there was a big earthquake (the Great East Japan Earthquake) on March 11, 2011 and many people died. We do not know when an earthquake will occur. Please take this opportunity to think once again about your personal earthquake countermeasures.

2月6日，土耳其发生大地震，多人死亡。日本也在2011年3月11日发生了大地震（东日本大地震），死了很多人。我们不知道什么时候会发生地震。请借此机会再次考虑您个人的地震对策。

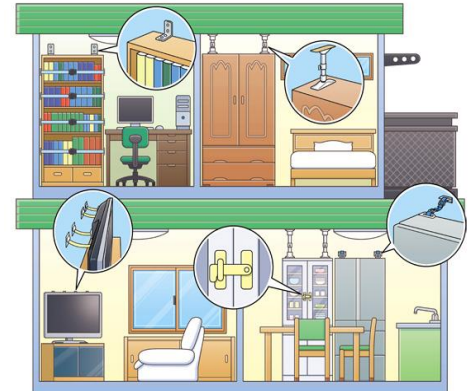
در 6 فبروری زلزله بزرگی در ترکیه روی داد و بسیاری از مردم جان خود را از دست دادند. حتی در ژاپن، در 11 مارس 2011، یک زلزله بزرگ (زلزله بزرگ شرق ژاپن) وجود دارد، و بسیاری از مردم جان خود را از دست دادند. شما هرگز نمی دانید که زلزله خواهد شد اعتصاب. لطفا از این فرصت استفاده کنید تا دوباره در مورد اقدام متقابل زلزله فکر می کنم.

## いえ かく たお こてい 家の家具は、倒れないように固定しよう

地震の時に家具が倒れないようにしておきましょう。

Make sure the furniture does not fall over in the event of an earthquake. 确保家具在发生地震时不会倾倒。

اطمینان حاصل کنید که مبلمان در صورت زلزله سقوط نمی کند.



## ひごろ ひじょうしょく ひじょうよう じゅんび 日頃から非常食、非常用リュックの準備をしておこう

日頃から水や食べ物は、家に3日分より多くおいておきましょう。避難するとき用の持ち出しバ

ッグを用意しておきましょう。Keep at least three days' worth of water and food at home. Prepare a carry-out bag for when you evacuate. 每天在家里至少备足三天的水和食物。

准备避难时的随身包。 آب و غذا را بیشتر از سه روز غذا در یک کیسه برای تخلیه آماده کنید.

