



ほけんだより



がつご
12月号

R3. 12
おおぞら中学校
やかんがっこう
夜間学級

今年も残り一か月となりました。12月は1年を振り返る月です。2021年は健康に過ごすことができましたか？体調を崩してしまった人、ケガをしてしまった人も、2022年は笑顔で迎えられるように、冬休みも健康に気をつけて過ごしましょう。



12月の保健目標

December's Health Goals 12月的健康目标

感染症の予防対策をして

元気に冬を過ごそう

Let's take preventive measures against infectious diseases and spend the winter in good health.

对传染病采取预防措施 让我们有一个健康的冬天



《ひび・あかぎれ》に注意しましょう Let's watch out crack and rhagades. 让我们注意裂缝和皴裂。

気温が下がり、空気が乾燥する冬場は、「ひび・あかぎれ」が起こりやすくなります！

Crack and rhagades are likely to occur in winter when the temperature goes down and air dries.

在冬季，当温度较低，空气较干燥时，更容易发生开裂和皴裂。

症状

symptoms 症状描述

手などの皮膚の表面が乾いてむける、皮膚の厚い部分が固くなり割れて、血がにじんだ状態になり強いかゆみが出ます。

The surface of the skin such as hands is peeled off and the thick part of the skin becomes hard and cracks, and then we have a strong itch after the blood is bleeding.

手と身体其他部位的皮肤表面干燥和脱皮，皮肤较厚的部分变硬和开裂，出血和强烈的瘙痒。

予防

prevention 预防

洗った後すぐにタオルなどで水気をふき取ります。

Wipe off the water with a towel etc. immediately after washing. 清洗后，立即用毛巾擦干。

必要ならクリームをぬることで、予防をします。ハンカチでしっかりと水分を拭き取りましょう。

Apply cream if necessary. It prevents it. Wipe off the water with a hand handkerchief.

如果有必要，可涂抹药膏来防止这种情况。用手帕彻底擦拭。



寒い冬も暖かく過ごせる！3つの服装の工夫！

Three ingenuity for clothes staying warm even in the cold winter. 在寒冷的冬天保持温暖的3种方法！

はだ着を身につける



重ね着で空気の層をつくる



「3」の首をこやさない



はだ着は、体に程よくフィットするものにしましょう

汗で湿った時は着替えましょう

Choose your underwear that fits your body well. Change your clothes if they become damp with sweat.

确保你的内衣适合你的舒适度。如果你的衣服被汗水浸湿了，请更换。

服の間に空気の層を作ると体の熱が逃げにくくなります

It becomes difficult for the heat of the body to escape by creating a layer of air, between the clothes.

如果你在衣服之间形成一层空气，你的身体的热量不太可能泄漏。

マフラー、手袋、レッグウォーマーで、寒さを防ぎましょう

Let's prevent the cold by using muffler, gloves, and leg warmers.

戴上围巾、手套和暖腿套，以抵御严寒！

くちこきゅう

口呼吸をしていませんか？ Are you breathing through your mouth? 你是一个口呼吸者吗？



くちこきゅう

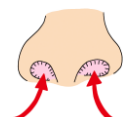
はなこきゅう しゅうかん
口呼吸ではなく鼻呼吸の習慣をつけましょう！

Get in the habit of nose breathing instead of mouth breathing. 现在是时候开始用鼻子而不是用嘴呼吸了！

くちこきゅう

「口呼吸」・・・ほこりや細菌、ウイルスなどが直接のどの粘膜について、炎症を起こし、体調を崩すことがあります。

Mouth Breathing: It may cause irritation and illness due to dust, bacteria, and viruses directly attacking to the mucous membrane of the through. 通过口呼吸--灰尘、细菌和病毒可以直接接触到喉咙的粘膜，引起刺激和疾病。



はなこきゅう

「鼻呼吸」・・・鼻の粘膜で空気を綺麗にし、温度を調節します。健康に過ごすことができます。

Nose Breathing: The mucous membranes in the nose cleans the air and regulates the temperature, you can spend healthy. 通过鼻子呼吸：鼻子的粘膜可以清洁空气并调节温度。它有助于你保持健康。

けんこうしんだん

健康診断の結果をお知らせしています

We will inform you of the result of the health examination.

我们会通知你健康检查的结果。

健康診断の結果で「再検査」や「要精密検査」の結果が出ている人は、病気とは限りませんが病院で早めに（冬休み中）にみてもらおうようにしましょう。

※ 病院での検査の結果や治療の経過は、必ず保健室まで知らせてください。

Students who have the results of re-examinations and detailed examinations as a result of health examinations: Let's get an early consultation of the hospital in the winter holidays. Please inform to a nursing teacher surely the inspection results and treatment

如果你的健康检查结果显示你需要 "重新检查" 或 "需要进一步检查", 这并不一定意味着你生病了, 但你应该尽快去看医生 (在寒假期间)。请随时向校医报告检查和治疗的结果。

