



早いもので、今年も残すところわずかになりました。皆さんにとって
この一年は、どんな年でしたか？24日からは、皆さんが楽しみにして
いる冬休みが始まります。今年のお休みは、13日間あります。規則正
しい生活を心がけて、1月6日、元気に会いましょう。



Time flies, and there are only a few days left this year. What kind of year was this for you all? The winter vacation that everyone is looking forward to begins on the 24th. There are 13 days of winter vacation this year. Try to lead a disciplined life and let's meet in good spirits on January 6th.

به سرعت اتفاق افتاد و امسال فقط تعداد کمی باقی مانده است.

سالی که گذشت برای همه شما چه سالی بود؟

از بیست و چهارم تعطیلات زمستانی که همه منتظر آن هستند آغاز می شود.

تعطیلات زمستانی امسال به مدت 13 روز ادامه خواهد داشت.

لطفاً سعی کنید زندگی منظمی داشته باشید و دوباره در 6 ژانویه شما را ببینیم.



यो चाँडै भयो, र यो वर्ष मात्र केही बाँकी छ। यो गत वर्ष तपाईंको लागि कस्तो रह्यो? २४ गतेदेखि सबैको पर्खाइमा रहेको जाडो बिदा सुरु हुँदैछ। यस वर्षको जाडो बिदा १३ दिनको हुनेछ। कृपया नियमित जीवन बिताउने प्रयास गर्नुहोस् र जनवरी ६ मा फेरि भेट्नुहोस्।



É cedo e faltam apenas alguns dias para este ano. Que tipo de ano foi esse ano que passou para você? A partir do dia 24 começam as férias de inverno que todos anseiam. As férias de inverno deste ano durarão 13 dias. Por favor, tente viver sua vida normal e nos vemos com boa saúde no dia 6 de janeiro.

وقت گزرتا ہے، اور سال میں صرف چند دن باقی ہیں۔ یہ آپ کے لیے کیسا سال رہا ہے؟
اس سال 13 دن تاریخ کو موسم سرما کی بہت زیادہ متوقع چھٹیاں شروع ہو رہی ہیں۔ 24
براہ کرم ایک باقاعدہ زندگی گزارنے کی کوشش کریں اور 6 جنوری کی چھٹیاں ہیں۔
کو آپ کو اچھی روحوں میں دیکھیں۔

この冬は、インフルエンザに注意

Be careful of the flu this winter

زمستان امسال مراقب آنفولانزا باشید

यो जाडोमा फ्लूबाट सावधान रहनुहोस्

Cuidado com a gripe neste inverno.

اس موسم سرما میں فلو سے ہوشیار رہیں



インフルエンザの感染予防 Preventing influenza infection

پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا
Prevenção da infecção por gripe
انفلوئنزا انفیکشن کی روک تھام

1、こまめに手洗い



Wash your hands frequently

دست های خود را مرتب بشوی
आफ्नो हात बारम्बार धुनुहोस्
Lave as mãos frequentemente.
اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں

2、人ごみではマスク

Wear a mask in crowded places

ماسک در جمع
भीडमा मास्क

Use máscara em locais com aglomeração.
ہجوم میں ماسک پہنیں۔



3、十分な睡眠

Get enough sleep

به اندازه کافی بخواب
पर्याप्त निद्रा
sono adeguado
مناسب نیند



4、部屋の換気

Ventilate the room

تهویه اتاق
कोठा वेंटिलेशन

Ventilação do ambiente
کمرے کی وینٹیلیشن



プラス

5、歯みがき Brushing your teeth

دانت صاف کرنا
Escovar os dentes
ہامسواک زدن دندان
दाँत माझे



★口の中をきれいにしておくといんフルエンザにかかりにくい

If you brush your teeth and keep your mouth clean, you will be less likely to catch flu.

کندتمیز نگه داشتن دهان به جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا کمک می

मुख सफा राख्नाले तपाईंलाई फ्लू लाग्नबाट बचाउन मद्दत गर्नेछ

Manter a boca limpa ajuda a prevenir a gripe.

اپنے منہ کو صاف رکھنے سے آپ کو فلو سے بچنے میں مدد ملے گی۔

きほんのみがき方



夜の歯みがきは、ていねいにみがきましょう。

Brush your teeth carefully at night

ہا با دقت مسواک بزنیڈشب

राति ध्यानपूर्वक दाँत माझुहोस्

Escove os dentes cuidadosamente à noite.

رات کو احتیاط سے دانت برش کریں۔