



寒い日が続いていましたが、3月に入り少し暖かくなってきました。3年生のみなさんは、3月13日で卒業になります。4月からは、それぞれの道に進むわけですが、どうぞこれからも、健康に気を付けて過ごしてください。みなさんのことを応援しています。
 It's been cold for a while, but now that March is here it's starting to get a little warmer. All third-year students will graduate on March 13th. From April, you will all go your own ways, but please continue to take care of your health. We are rooting for you all.

مدتی بود که هوا سرد بود، اما حالا که مارس آمده است، کمی گرمتر شده است.

تمام دانشجویان سال سوم در 13 مارس فارغ التحصیل می شوند.

از آوریل، همه شما راه خود را خواهید رفت، اما لطفاً به مراقبت از سلامت خود ادامه دهید. من برای همه شما ریشه می کنم.

केही समयदेखि चिसो छ, तर अब मार्च महिना सुरु भएकोले अलि गर्मी हुन थालेको छ।

तेस्रो वर्षका सबै विद्यार्थीहरू मार्च १३ मा स्नातक हुनेछन्। अप्रिलदेखि, तपाईंहरू सबै आ-आफ्नो बाटो लाग्नुहुनेछ, तर कृपया आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्। हामी तपाईंहरू सबैको लागि रुट गर्दैछौं।

Já faz algum tempo que está frio, mas agora que março chegou está começando a ficar um pouco mais quente. Todos os alunos do terceiro ano se formarão em 13 de março. A partir de abril, cada um seguirá seu próprio caminho, mas, por favor, continue cuidando da sua saúde. Estou torcendo por todos vocês.

おめでとう
ぞうきょう



健康を維持するために続けてほしいこと

Things you want you to continue to do to stay healthy

کارهایی که از شما می خواهم برای سالم ماندن انجام دهید

तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य कायम राख्न जारी राख्नु पर्ने कुराहरू

O que você deve continuar a fazer para manter sua saúde

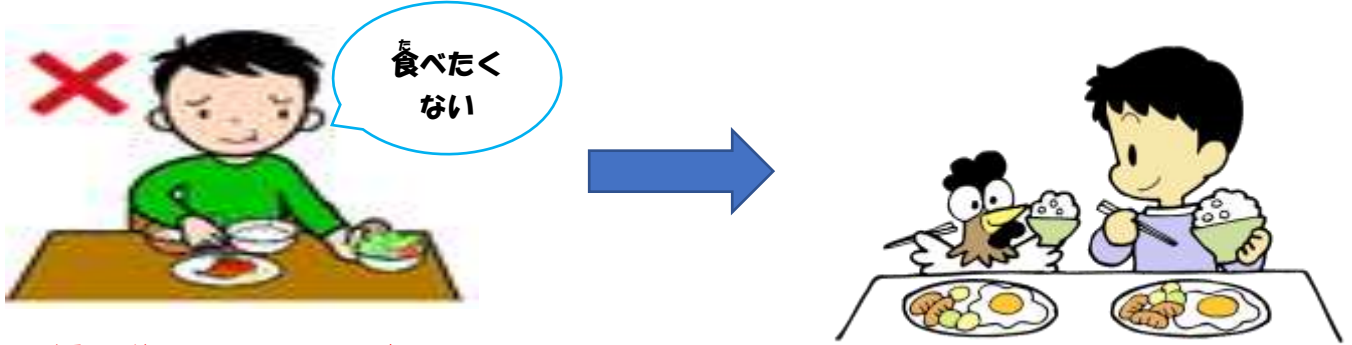
1、十分な睡眠をとしましょう

Let's get enough sleep به اندازه کافی بخوابید पर्याप्त सुनुहोस् Durma o suficiente



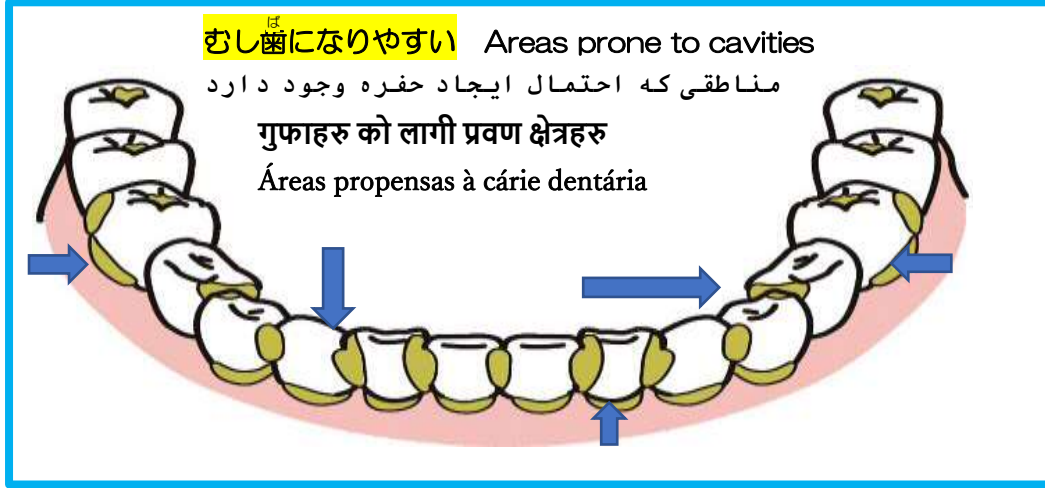
2、朝食は、毎日とりましょう

Let's eat breakfast every day هر روز صبحانه بخورید هरेक दिन ब्रेकफास्ट खानुहोस्
Tome café da manhã todos os dias



3、夜の歯みがきは、丁寧にみがきましょう

Brush your teeth carefully at night. شب ها دندان های خود را با دقت مسواک بزنید
राति ध्यानपूर्वक दाँत माइनुहोस् Escove os dentes cuidadosamente à noite.



4、感染症の予防として、食事の前やトイレの後は、手を洗いましょう

To prevent infection, wash your hands before eating and after using the toilet.

برای جلوگیری از عفونت، دست های خود را قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از توالت بشویید.

संक्रमणबाट बच्नको लागि, खाना खानु अघि र शौचालय प्रयोग गरेपछि हात धुनुहोस्।

Para prevenir infecções, lave as mãos antes de comer e depois de usar o banheiro.



笑うことは、からだにとってもいい効果があり、免疫力がアップされるそうです

Laughing is said to have a very positive effect on the body and boosts your immunity. گفته می شود خنده تاثیر بسیار مثبتی بر بدن دارد و سیستم ایمنی را تقویت می کند.

हाँसोले शरीरमा धेरै सकारात्मक प्रभाव पार्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भनिन्छ।

Dizem que o riso tem um efeito muito positivo no corpo e fortalece o sistema imunológico.

