

11月 ほけんだより

令和6年
大洲中学校
夜間学級

夜になると少し肌寒いと感じる日が増えてきました。これからの季節は、空気が乾燥してくるため、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。今年は、マイコプラズマ肺炎の流行も続いているため、さらに注意が必要です。



There are more days when I feel a little chilly at night. As the air gets drier in the coming season, influenza and coronaviruses become more likely to spread. This year, even more caution is required due to the ongoing outbreak of mycoplasma pneumonia.

روزهای بیشتری وجود دارد که شب ها کمی احساس سرما می کند. کندتر می های کرونا را آسان شود و شیوع آنفولانزا و ویروس تر می در فصل پیش رو، هوا خشک امسال، با ادامه اپیدمی پنومونی میکوپلاسما، ما باید بیشتر مراقب باشیم. राति अलि चिसो महसुस हुन थालेको छ । आगामी सिजनमा, हावा सुख्खा हुनेछ, यसले इन्फ्लुएन्जा र कोरोनाभाइरस फैलाउन सजिलो बनाउनेछ। यो वर्ष, माइकोप्लाज्मा निमोनियाको प्रकोप जारी रहँदा हामी अझ बढी होसियार हुन आवश्यक छ।

4つの感染症に注意 Beware of four infectious diseases

<p>ノロウイルス</p>	<p>インフルエンザ</p>	<p>コロナウイルス</p>	<p>マイコプラズマ肺炎</p>
<p>はきけ、おうと ふくつう、げり</p> <p>nausea vomiting abdominal pain diarrhea</p> <p>استفراغ حالت تهوع اسهال درد شکم</p> <p>वाकवाकी वान्ता पेट दुखाइ पखाला</p>	<p>ねつ、 ずつう、だるい</p> <p>fever headache fatigue</p> <p>سر درد من تب دارم بدنم احساس خستگی می کند</p> <p>ज्वरो टाउको दुखाइ थकाइ</p>	<p>のどのいたみ、ねつ はなみず、ずつう、 だるい、せき</p> <p>sore throat fever snot headache fatigue cough</p> <p>من تب دارم گلو درد سر درد آبریزش بینی بدنم احساس خستگی سرفه</p> <p>घाँटी दुख्नु ज्वरो स्रट टाउको दुखाइ थकाइ खोकी</p>	<p>ねつ、ずつう、だるい、 ながくつづくせき</p> <p>fever headache fatigue long lasting cough</p> <p>سر درد من تب دارم بدنم احساس خستگی سرفه طولانی مدت</p> <p>ज्वरो टाउको दुखाइ थकाइ लामो समयसम्म चल्ने खोकी</p>



★体調が悪くて学校を休むときは、学校に必ず連絡をしてください。

If you are sick and will be absent from school, please be sure to contact the school.

かんせんしょう ま めんえきりょく ほうほう
感染症に負けないために免疫力をアップさせる方法



How to boost your immunity چگونه ایمنی خود را تقویت کنیم
 आफ्नो प्रतिरक्षा कसरी बढाउने

しよくじ
バランスのよい食事をとる

Eating a balanced meal
 یک رژیم غذایی متعادل بخورید
 सन्तुलित आहार खानहोस्



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる

Getting enough sleep
 به اندازه کافی خوابیدن
 पर्याप्त निद्रा पाउनुहोस्



しゅう かい びんうんどう
週 2回30分運動をする

Exercising for 30 minutes
 twice a week
 دو بار در هفته به مدت 30 دقیقه ورزش کنید
 हप्तामा दुई पटक ३० मिनेटको



からだをあたためる

Warming your body
 بدن خود را گرم کنید
 आफ्नो शरीर न्यानो



わら
たくさん笑う

Laughing a lot
 زیاد بخند
 धेरै हाँस्



ふゆ さむ たいさく
冬の寒さ対策

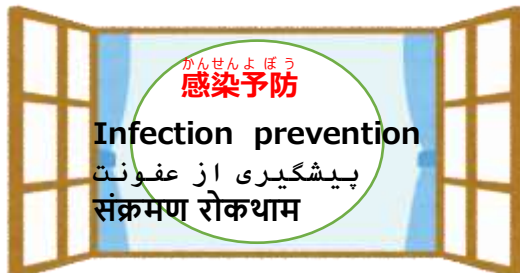
ふゆば だんぼう い よる きょうしつ ひ さむ たいさく おこな
 冬場は、暖房を入れても夜になると教室は冷えるので、寒さ対策はしっかり行ってください。

In winter, classrooms get cold at night even with the heating on, so please take proper precautions against the cold.

، های درس ممکن است در شب سرد شوند در زمستان، حتی اگر بخاری را روشن کنید، کلاس ، بنابراین لطفاً در برابر سرما احتیاط کنید.

जाडोमा हिटर अन गरे पनि रातमा कक्षाकोठा चिसो हुन्छ, त्यसैले चिसोबाट बच्ने उपायहरू अपनाउनुहोस्।

きょうしつ まど かんせんよぼう すこ あ
 教室の窓は、感染予防のため少し開けてあります。



さむ たいさく
寒さ対策として

したぎ き
 下着を着よう
 putting on underwear
 لباس زیر بپوش
 अंडरवियर लगाउनुहोस्

