



ほけんだより

がつごう
1月号



R3. 1
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

みなさん、あけましておめでとうございます！^{ねんまつねんし}年末年始は、^すゆっくり過ごせましたか？
^{あたら とし}新しい年になり、^{きも しんきいてん}気持ちも心機一転！^{さくねん ひ つづ}としたいところですが、^{かんせんしょうたいさく おこな}感染症対策は行っていかなければなりません。^{じぶんじしん まわ}自分自身や、^{たいせつ ひと}周りにいる大切な人を
^{まも}守るため、^{いっしょ の こ}一緒に乗り越えていきましょう。



Happy New Year, everyone! Did you have a good time over the New Year's holiday? It's a new year, and we are ready for a fresh start! However, we still need to take measures against infectious diseases as we did last year. Let's overcome this together to protect ourselves and the loved ones around us.

ただ ^{かんせんしょうたいさく} 正しい感染症対策、できていますか？

Do you have the right infection control measures?



▶ ^{てあら}手洗い Wash hands



^{て こう}手の甲
back of the hand



^{て ひら}手の平
palm

^{あか ぶぶん}赤い部分は、特に汚れが落ちにくいところです。
^{いしき あら}意識して洗いましょう！

The red areas are particularly difficult to clean. Be aware and wash well!

※^て手で、^{め はな くち さわ}目や鼻、口を触らないことも、^{たいせつ}大切です！
It's also important not to touch your eyes, nose, or mouth with your hands!



▶ ^{ちゃくだつれい}マスクの着脱例 Example of putting on and taking off the mask



putting on

- ^{でんしゃ の}電車に乗っている時 ^{とき} in the train
- ^{ともだち はな}友達と話しながら、^{がっこう}学校に来る時 ^{とき} in the case you talk with friends while you come to school.
- ^{くしゃみや}くしゃみや咳をする時 ^{とき} When you sneeze or cough



taking off

- ^{ひととあ すく}人通りの少ない道を一人ですく時 ^{とき} walking alone on a street with few people
- ^{たいいく うんどう}体育や運動をする時 ^{とき} (※^{ひと}人との距離がある場合) ^{はあい} (※When there is a distance between people)

マスクをつける一番の目的は、「自分から他人に、^{びょうき}病気をうつさないこと」です。

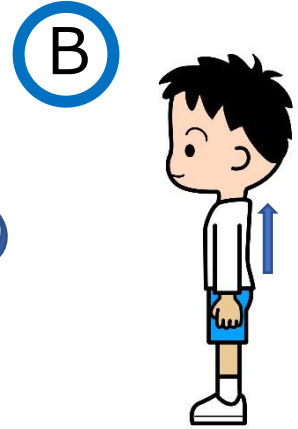
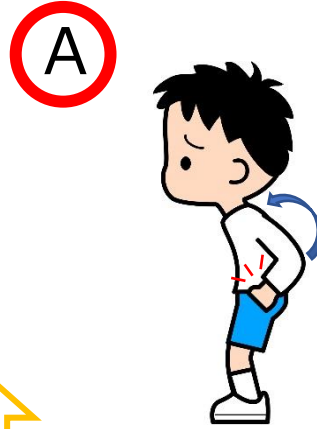
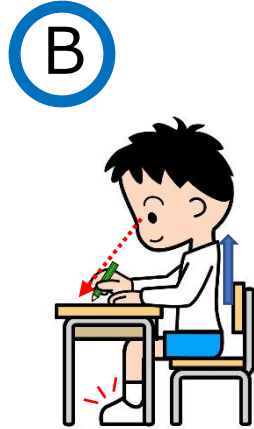
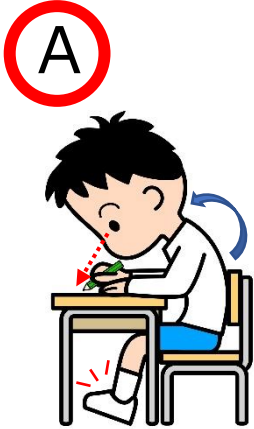
マスクをつけるべき時、外しても良い時など、自分で考えて判断できるようになるといいですね。

The main purpose of wearing a mask is to prevent yourself from spreading the disease to others. It would be better to be able to think and judge for yourself when you should wear a mask and when you can take it off.

あなたの姿勢はどちらですか？ Which is your posture?

すわ 座った姿勢 Sitting posture

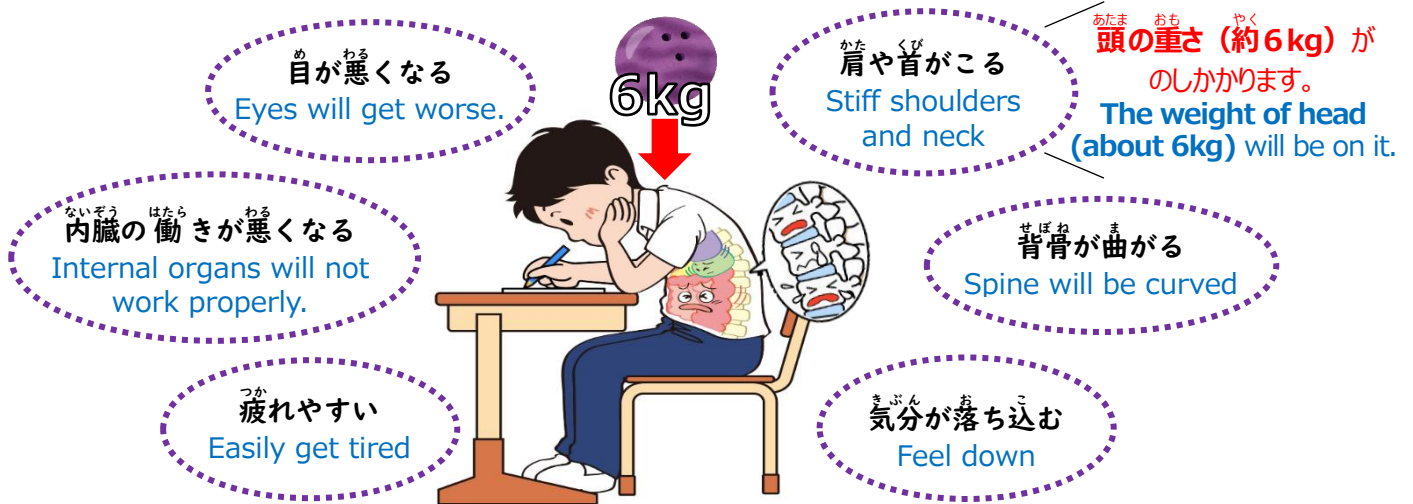
た 立った姿勢 standing posture



Aの姿勢は要注意！見直しましょう。Posture of A isn't good! Review your posture.

Bの姿勢は good！続けていきましょう。Posture of B is good! Keep your posture.

姿勢が悪いと、心身の不調につながります。
Bad posture can lead to physical and mental disorders.



良い姿勢でいると、気分が明るくなります。相手にも良い印象を与えます。特に面接を控えた3年生！姿勢を見直してみましょう！

A good posture will brighten your mood. It also gives the other person a good impression. Especially third-year students who are going to have interviews! Let's review your posture!

