

# 12月 ほけんだより

れいわ ねん 令和5年  
 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

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？23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、17日間あります。規則正しい生活を心がけて、1月9日、元気に会いましょう。



## 冬の感染症 winter infections عفونت های زمستانی 冬季感染 जाडो संक्रमणहरू

冬は、気温も湿度もひくくなり、感染症が流行する季節です。特に今年は、ここ2、3年流行の

なかったインフルエンザやプール熱が流行しています。



はきけ、おうと  
ふくつう、げり



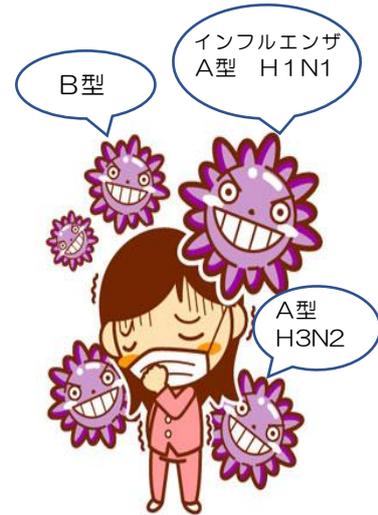
たかいねつ、  
ずつう、だるい



のどのいたみ、ねつ  
はなみず、ずつう、  
だるい、せき



たかいねつ  
のどのいたみ  
めがあかくなる



Winter is the season when the temperature and humidity drop, and infectious diseases become prevalent. This year in particular, influenza and pool fever, which have not been prevalent in the past two or three years, are prevalent.

زمستان فصلی است که دما و رطوبت هوا کاهش می یابد و بیماری های عفونی را بیشتر می کند. مخصوصاً امسال آنفولانزا و تب استخری که در دو سه سال گذشته شیوع نداشتند شیوع دارد.

冬季是气温和湿度下降的季节，传染病更加流行。尤其是今年，近两三年不曾流行的流感、泳池热流行起来。

जाडो भनेको तापक्रम र आर्द्रता घट्ने सिजन हो, जसले संक्रामक रोगहरू बढी प्रचलित बनाउँछ। यस वर्ष विशेषगरी विगत दुई-तीन वर्षमा नदेखिएको इन्फ्लुएन्जा र पूल फिभरको प्रकोप बढेको छ। 겨울은 기온도 습도가 많아져 감염이 유행하는 계절입니다.

특히 올해는 최근 2, 3년 유행이 없었던 인플루엔자와 인두결막열이 유행하고 있습니다.



### ひと 人ごみではマスク



Wear a mask in crowded places  
ماسک در جمع    人群中戴口罩  
भीडमा मास्क    혼잡에서는 마스크



### こまめに<sup>てあら</sup>手洗い

Wash your hands frequently  
دست های خود را مرتب بشویید  
经常洗手  
आफ्नो हात बारम्बार धुनुहोस्  
자주 손을 씻자.



### じゅうぶん すいみん 十分な睡眠

Get enough sleep  
به اندازه کافی بخواب  
充足的睡眠 पर्याप्त निद्रा  
충분한 수면



### へや<sup>かしつ</sup>の加湿

Humidify the room  
مرطوب کردن اتاق    房间加湿  
कोठा आर्द्रीकरण    방의 가습



### へや<sup>かんき</sup>の換気

Ventilate the room    تهویه اتاق    房间通风    कोठा वेंटिलेशन    방 환기

## たいちょう わる はつねつ とき 体調が悪く、発熱した時は、

When you feel unwell and have a fever    وقتی احساس ناخوشی می کنید و تب دارید  
当您感觉不适并发热时    जब तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ र ज्वरो आउनुहुन्छ    컨디션이 나쁘고 발열했을 때



### びょういん じゆしん 1、病院を受診しましょう

Let's go to the hospital    بیا بریم بیمارستان    我们去医院吧  
अस्पताल जाऔं    병원을 진찰합니다.



### じたく あんせい 2、自宅で安静にしましょう

Let's rest at home    بیا تو خونه استراحت کنیم    我们在家休息吧  
घरमै आराम गरौं    집에서 쉬자



### がいしゆつ 3、外出はひかえましょう

Avoid going out    از بیرون رفتن خودداری کنید  
避免外出    बाहिर जानबाट जोगिन    외출을 피하다

### インフルエンザ<sup>ばあい</sup>の場合は、すぐ<sup>ねつ</sup>熱がさがっても、 5日<sup>か</sup>かんは<sup>とうこう</sup>登校できません。

If you have the flu, you will not be able to attend school for 5 days even if your fever subsides immediately.

اگر شما مبتلا به آنفلوآنزا هستید، حتی اگر تب شما بلافاصله کاهش یابد، فرزند شما نمی تواند به مدت 5 روز به مدرسه برود.