

2月 ほけんだより

令和6年
大洲中学校
夜間学級



2月に入り、期末テストや高校入試が近づいてきました。3年生にとって高校入試は、進路を決める大切なテストです。これまで、頑張ってきた努力が実るよう、体調を整えておきましょう。入試や後期テストで、皆さんが全力を出し切れるよう、祈っています。

It's February, and the final exams and high school entrance exams are fast approaching. For third graders, the high school entrance exam is very important to decide your courses. Let's get in shape so that the efforts you have made so far will bear fruit. We wish you all the best in your entrance exams and final exams.

بهمن ماه از راه رسید و امتحانات نهایی و کنکور دبیرستان نزدیک است برای دانش آموزان سال سوم، کنکور دبیرستان آزمون مهمی است که مسیر شغلی آنها را مشخص می کند. بیایید خودمان را در فرم نگره داریم تا زحماتمان نتیجه بدهد دعا می کنم بتوانید در امتحانات نهایی و کنکور دبیرستان بهترین عملکرد را داشته باشید.

試験前のポイント Points to note before the exams نکات مهم قبل از امتحان

睡眠 sleeping 睡觉 خواب निद्रा 수면

試験の前日は、睡眠不足にならないようにしましょう。

Avoid sleep deprivation on the day before the exam will be held.

考试前一天避免睡眠不足会做。 از کم خوابی قبل از امتحان خودداری کنید۔
परीक्षा अघि निद्राको कमीबाट बचुहोस् 시험 전에는 수면 부족이 되지 않도록 합시다



食事 meal 一顿饭 وعده غذایی خانا 식사

朝起きた時の脳は、エネルギー不足の状態です。朝ごはんは、必ず食べましょう。

When you wake up in the morning, your brain is in a state of lack of energy.

Don't forget to eat breakfast. 当你早上醒来时，你的大脑缺乏能量。

وقتی صبح از خواب بیدار می شوید، مغز شما در حالت کمبود انرژی است. حتما صبحانه بخورید۔
जब तपाईं बिहान उठ्नुहुन्छ, तपाईंको दिमागमा ऊर्जाको कमी हुन्छ। बिहानको खाजा खान निश्चित हुनुहोस्
아침에 일어났을 때의 뇌는 에너지 부족 상태입니다. 아침밥을 반드시 먹자



試験前のリラックス法

How to relax before the exams 考试前如何放松 시험 전 릴렉스 방법
 چگونه قبل از امتحان آرام بگیریم परीक्षा अधि आराम कसरी गर्ने



1. 呼吸法 Breathing method روش تنفس 호흡법 호흡법

不安な時や緊張している時は、私たちは無意識に浅い呼吸になっています。
 呼吸を「ゆっくり」することで、リラックスすることができます。

When we are anxious or nervous, we unconsciously take shallow breaths. You can relax by slowing down your breathing

وقتی مضطرب یا عصبی هستیم، ناخود آگاه نفس های سطحی می کشیم.
 با کاهش سرعت تنفس، می توانید آرام شوید.

当我们焦虑或紧张时，我们会不知不觉地呼吸浅。你可以通过放慢呼吸来放松

जब हमी चिन्तित वा नर्भस हुन्छौं, हमी अनजानमा उथले सास लिन्छौं।

आफ्नो सास सुस्त गरेर, तपाईं आराम गर्न सक्नुहुन्छ।

불안하거나 긴장할 때 우리는 무의식적으로 얇은 호흡입니다.

호흡을 '천천히'하면 긴장을 풀 수

ポイントは、吸う
 ときの2倍の時間をか
 けてゆっくり、ゆっく
 り吐く

① 手をおへその下にあてる Place your hand below your navel.

دستت را زیر ناف بگذار

आफ्नो हात आफ्नो बेली बटन मुनि

② 鼻からいきを1, 2, 3, 4吸う Inhale 1, 2, 3, 4 breaths through your nose

هوا را از طریق بینی وارد کنید 4, 3, 2, 1

1,2,3,4नाकबाट हावाको सास फेर्न



③ 5, 6, 7, 8 ゆっくり息を吐く 5, 6, 7, 8 breathe out slowly.

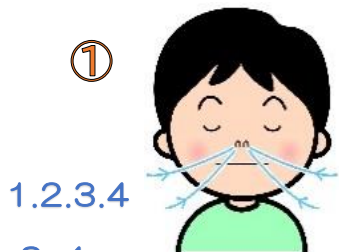
5, 6, 7, 8 به آرامی نفس خود را بیرون دهید

5, 6, 7, 8 बिस्तारै हावा बाहिर निकाल्नुहोस्।

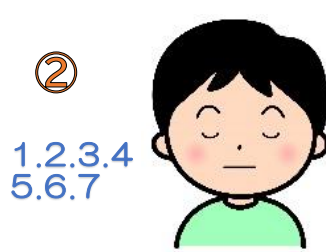


ストレスで夜眠れない時の呼吸法 How to breathe when you can't sleep due to stress

وقتی به دلیل استرس نمی توانید بخوابید چگونه نفس بکشیم؟



1.2.3.4



1.2.3.4
5.6.7



1.2.3.4.5.
6.7.8

しっかり吐き切ることがポイント

鼻から4秒吸う Inhale through your nose for 4 seconds
 به مدت 4 ثانیه از طریق بینی نفس بکشید

7秒、息を止める Hold your breath for 7 seconds
 نفس خود را به مدت 7 ثانیه نگه دارید

8秒かけて、口からゆっくり吐く Breathe out slowly through your mouth for 8 seconds
 به مدت 8 ثانیه به آرامی از طریق دهان نفس خود را بیرون دهید