

6月

## ほけんだより

令和 7 年

おおすちゅうがっこう  
大洲中学校  
やかんがつきゅう  
夜間学級

梅雨の時期です



日本の6月は、雨の日が多く、湿度も非常に高くなります。日本ではこの時期のことを「梅雨」といいます。雨が降って気圧が下がると、頭痛や肩こりなどの体調不良が起こりやすくなります。梅雨の時期を乗り切るためにも十分な睡眠をとってください。

In June in Japan, there are many rainy days and the humidity is very high. In Japan, we call this the rainy season. When it rains and the air pressure drops, you are more likely to experience health problems such as headaches and stiff shoulders. Get enough sleep to get through the rainy season.

در ماه ژوئن در ژاپن، روزهای بارانی زیادی وجود دارد و رطوبت هوا بسیار بالاست. در ژاپن به این دوره، فصل بارانی می‌گویند. وقتی باران می‌بارد و فشار هوا کاهش می‌یابد، احتمال ابتلا به مشکلات جسمی مانند سردرد و گرفتگی شانه‌ها بیشتر می‌شود. لطفاً مطمئن شوید که به اندازه کافی می‌خوابید تا بتوانید فصل بارانی را پشت سر بگذارید.

जुन महिनामा जापानमा धेरै पानी पर्ने दिनहरू हुन्छन् र आर्द्रता धेरै उच्च हुन्छ। जापानमा यो अवधिलाई वर्षा ऋतु भनिन्छ। जब पानी पर्छ र हावाको चाप घट्छ, तपाईंलाई टाउको दुख्ने र काँध कडा हुने जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू हुने सम्भावना बढी हुन्छ। वर्षायामबाट बच्नको लागि कृपया पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्।

Em junho, no Japão, há muitos dias chuvosos e a umidade é muito alta. No Japão, esse período é chamado de "tsuyu" (estação chuvosa). Quando chove e a pressão do ar cai, é mais provável que você tenha problemas de saúde, como dores de cabeça e ombros rígidos. Por favor, durma o suficiente para passar pela estação chuvosa.

جاپان میں جون میں بارش کے کئی دن ہوتے ہیں اور نمی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ (بارش کا موسم "tsuyu" کہا جاتا ہے۔ جاپان میں اس مدت کو جب بارش ہوتی ہے اور ہوا کا دباؤ کم ہوجاتا ہے، تو آپ کو جسمانی مسائل جیسے کہ سردرد اور کندھے اکڑے ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ بارش کے موسم سے گزرنے کے لیے براہ کرم کافی نیند کو یقینی بنائیں۔

6月10日 (火) 19時から歯科検診があります



★学校に来る前に歯をみがいてきましょう

Let's brush your teeth before coming to school

بیابید قبل از آمدن به مدرسه مسواک بزنیم۔ اسکول آؤنؤاغی دؤئت مائؤئؤ۔

Vamos escovar os dentes antes de ir para a escola.

چلو سکول آنے سے پہلے دانت صاف کرتے ہیں۔



歯科検診の流れ

Dental examination procedure روش معاینه دندانپزشکی

दन्त परीक्षण प्रक्रिया Procedimento de exame odontológico

دانتوں کی جانچ کا طریقہ کار



## 1、医師の前の椅子に座ります。

Sit on the chair in front of the doctor. نشستن در یک چوکی در مقابل دکتر.  
डाक्टरको अगाडि कुर्सीमा बसुहोस् Sente-se na cadeira em frente ao médico  
ڈاکٹر کے سامنے کرسی پر بیٹھیں۔



## 2、医師の前に座ったら、口を大きく開けて見てもらいます。

Open your mouth wide when you sit on front of the doctor

وقتی روی پزشکی می نشینید، برای معاینه دهانتان را کاملاً باز کنید.

डाक्टरको अगाडि बस्दा आफ्नो मुख चौडा खोलुहोस्

Quando você se sentar diante do médico, abra bem a boca para ser examinado.

جب آپ ڈاکٹر کے سامنے بیٹھتے ہیں، تو معائنہ کرنے کے لیے اپنا منہ چوڑا کھولیں۔

## 3、上の歯と下の歯をかみあわせませす

Match the upper and lower teeth. نیش با دندان های بالا و پایین

माथिल्लो र तल्लो दाँतलाई टोक्ने Junte os dentes superiores e inferiores

اوپری اور نچلے دانتوں کو ایک ساتھ لائیں۔



ちゅうい き いしゃ い ことば い み  
注意して聞こう！お医者さんが言う、言葉の意味

Listen carefully to what the doctor says

گوش دادن به دقت به آنچه دکتر برای گفتن

डाक्टरले भनेको कुरा ध्यान दिएर सुनुहोस्

Ouçe com atenção! O significado das palavras que o médico diz

ڈاکٹر کے کہے ہوئے الفاظ کے معنی غور سے سنو!



## 「O (まる)」とは、ちりょうした歯のこと Maru means the treated tooth

Maru اگر به شما گفته شود، به معنای دندان‌ی است که درمان شده است

यदि तपाईंले Maru भन्नुभयो भने, यसको मतलब दाँतको उपचार भइसकेको छ।

Se disser "maru", significa que o dente foi tratado. مارو کا مطلب ہے علاج شدہ دانت



## 「C (シー)」とは、むし歯のこと If he says C, it means you have tooth decay.

به این معنی است که حفره دارید C اگر می گوید

यदि तपाईं C भन्नुहुन्छ भने, यसको मतलब तपाईंसँग गुहा छ

Se você tirar um C, significa que você tem cáries.

ملتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے پاس گھا ہے۔ C اگر آپ کو



## 「CO (シーオー)」とは、このままにしておくとむし歯になる可能性の高い歯のこと

CO means a tooth that has a high possibility of becoming a cavity if left untreated.

CO (Cio) دندان‌ی است که در صورت درمان نشدن، احتمال ایجاد حفره در آن زیاد است

CO (Cio) एउटा दाँत हो जसलाई उपचार नगर्दा गुफा बन्ने उच्च सम्भावना हुन्छ।

“CO” refere-se aos dentes que apresentam alto risco de desenvolver cáries se não forem tratados.

سے مراد وہ دانت ہیں جن کا علاج نہ ہونے پر گھا بننے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ “CO”



むし歯のあった人は、歯科医院で治療をしてもらいましょう

If you have tooth decay, go to the dentist and have it treated.