

12月 ほけんだよい

れいわ ねん
令和6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？24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、13日間あります。規則正しい生活を心がけて、1月6日、元気に会いましょう。



Time flies, and there are only a few days left this year. What kind of year was this for you all? The winter vacation that everyone is looking forward to begins on the 24th. There are 13 days of winter vacation this year. Try to lead a disciplined life and let's meet in good spirits on January 6th.

به سرعت اتفاق افتاد و امسال فقط تعداد کمی باقی مانده است.
سالی که گذشت برای همه شما چه سالی بود؟
از بیست و چهارم تعطیلات زمستانی که همه منتظر آن هستند آغاز می شود.
تعطیلات زمستانی امسال به مدت 13 روز ادامه خواهد داشت.



لطفاً سعی کنید زندگی منظمی داشته باشید و دوباره در 6 ژانویه شما را ببینیم.
यो चाँडै भयो, र यो वर्ष मात्र केही बाँकी छ। यो गत वर्ष तपाईंको लागि कस्तो रह्यो? २४ गतेदेखि सबैको पर्खाइमा रहेको जाडो बिदा सुरु हुँदैछ। यस वर्षको जाडो बिदा १३ दिनको हुनेछ। कृपया नियमित जीवन बिताउने प्रयास गर्नुहोस् र जनवरी ६ मा फेरि भेट्नुहोस्।



É cedo e faltam apenas alguns dias para este ano. Que tipo de ano foi esse ano que passou para você? A partir do dia 24 começam as férias de inverno que todos anseiam. As férias de inverno deste ano durarão 13 dias. Por favor, tente viver sua vida normal e nos vemos com boa saúde no dia 6 de janeiro.

インフルエンザの流行が始まりました

The influenza epidemic has begun
ایپیدمی آنفلوانزا آغاز شده است
इन्फ्लुएन्जाको महामारी सुरु भएको छ A epidemia de gripe começou

毎朝、自分の健康状態をチェックしよう

Check your health every morning
هر روز صبح سلامت خود را بررسی کنید
हरेक बिहान आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस् Verifique sua saúde todas as manhãs



はい (YES) いいえ (NO) でチェックしてみよう
Check yes or no
بله یا خیر را بررسی کنید
हो वा होइन जाँच गर्नुहोस्
Verifique sim ou não

あさ きぶん よ お
Q1 朝、気分良く起きることができましたか？ はい (YES) いいえ (NO)

Did you wake up feeling good in the morning?

آیا توانستید صبح با روحیه خوبی از خواب بیدار شوید؟

के तपाईं बिहान राम्रो मुडमा उठ्न सक्षम हुनुहुन्थ्यो?

Você conseguiu acordar de bom humor pela manhã?



あさ た
Q2 朝ごはん、食べられましたか？ はい (YES) いいえ (NO)



Were you able to eat breakfast?

تونستی صبحانه بخوری؟

के तपाईंले बिहानको खाजा खान पाउनुभयो?

Você conseguiu aproveitar seu café da manhã?

すつう ふくつう いた せき はなみず ねつ
Q3 頭痛、腹痛、のどの痛み、咳、鼻水、熱はありませんか？ はい (YES) いいえ (NO)

Do you have a headache, stomach ache, sore throat, cough, runny nose, or fever?

آیا سردرد، معده درد، گلودرد، سرفه، آبریزش بینی یا تب دارید؟

के तपाईंलाई टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, घाँटी दुख्ने, खोकी लाग्ने, नाक बग्ने वा ज्वरो आएको छ?

Você tem dor de cabeça, dor de estômago, dor de garganta, tosse, coriza ou febre?

たいちよう 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

जब तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ र ज्वरो आउनुहुन्छ

Quando você não se sente bem e está com febre



びょういん じゅしん
1、病院を受診しましょう

Let's go to the hospital

بیا بریم بیمارستان

अस्पताल जाऔं . Vamos para o hospital

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

Vamos descansar em casa



がいしゅつ
3、外出はひかえましょう

Avoid going out

از بیرون رفتن خودداری کنید

बाहिर जानबाट जोगिन

Vamos evitar sair



インフルエンザの場合は、すぐ熱がさがっても、5日かかんは
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 آنفولانزا هستید، حتی اگر تب شما بلافاصله کاهش یابد، فرزند شما نمی تواند به مدت 5 روز به مدرسه برود.