

1月

# ほけんだより

れいわ ねん  
令和6年

おおすちゅうがっこう  
大洲中学校

やかんがつきゅう  
夜間学級

あけまして、おめでとうございます。2024年<sup>ねん</sup>がスタートしました。みなさんは、  
今年<sup>ことし</sup>をどのような一年<sup>いちねん</sup>にしたいと思<sup>おも</sup>いますか？日本語<sup>にほんご</sup>の勉強<sup>べんきょう</sup>を頑<sup>がん</sup>張り<sup>ば</sup>りたい、高等<sup>こうとう</sup>  
学校<sup>がっこう</sup>の入学試験<sup>にゅうがくしけん</sup>に受<sup>う</sup>かりたい、一年<sup>いちねん</sup>を健康<sup>けんこう</sup>に過<sup>す</sup>ごしたいなど人<sup>ひと</sup>それぞれだと思<sup>おも</sup>  
ます。年<sup>とし</sup>の初<sup>はじ</sup>めに思<sup>おも</sup>った自分<sup>じぶん</sup>の思<sup>おも</sup>いを大切<sup>たいせつ</sup>にして、今年<sup>ことし</sup>も頑<sup>がん</sup>張り<sup>ば</sup>りましょ



## インフルエンザや新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>に注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>

Be careful about influenza and new coronavirus

باشيد مراقب آنفولانزا و كرونا وروس جديد 小心流感和新型冠状病毒

인플루엔자 및 신형 코로나 바이러스에 주의 인플루엔자 र नयाँ कोरोनाभाइरसबाट सावधान रहनुहोस्



## 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？

Are you taking proper infection control measures?

آیا اقدامات مناسب کنترول عفونت را انجام می دهید؟ 您是否采取了适当的感染控制措施？

제대로 전염병 대책을 갖고 있습니까? के तपाईं संक्रामक रोगहरू विरुद्ध उचित उपायहरू गर्दै हुनुहुन्छ?

### てあら 手洗い Wash hands



手の甲  
back of the hand



手の平  
palm

あか ぶぶんは、とくに汚れが落ちにくいところです。

意識して洗いましょう！

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

قسمت های قرمز به ویژه برای پاک کردن کثیفی از آنها دشوار است. آگاهانه بشوید  
红色部分尤其难以清除污垢。自觉洗手  
붉은 부분은 특히 얼룩이 떨어지기 어렵습니다.  
의식하고 씻자.

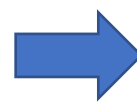


### たいちょう わる 体調が悪いときは、マスクをつけましょう

If you feel unwell, wear a mask. اگر احساس ناخوشی می کنید، ماسک بزنید.

如果感觉不适，请戴上口罩。건강이 좋지 않을 때는 마스크를 붙이자.

यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, मास्क लगाउनुहोस्।



マスクをつける一番の目的は、「自分<sup>じぶん</sup>から他人<sup>たにん</sup>に、病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>をうつさないこと」です。

The main purpose of wearing a mask is to prevent yourself from spreading the disease to others

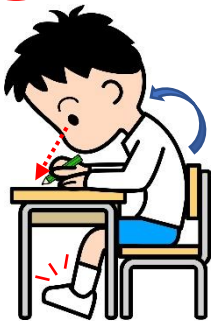
# あなたの姿勢はどちらですか？ Which is your posture?

آبا شما هستيد؟ A يا B 你的姿势是A还是B? 당신의 자세는 A 또는 B 중 하나입니까?

すわ 座った姿勢 Sitting posture

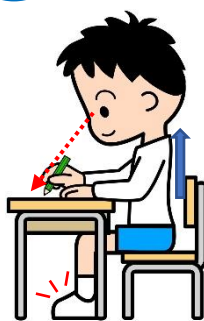
た 立った姿勢 standing posture

A



X

B

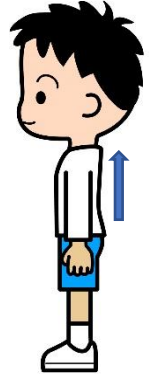


A



X

B



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.

目が悪くなる

Eyes will get worse.

内臓の働きが悪くなる

Internal organs will not work properly.

疲れやすい

Easily get tired

6kg

肩や首がこる

Stiff shoulders and neck

頭の重さ(約6kg)がのしかかります。

The weight of head (about 6kg) will be on it.

背骨が曲がる

Spine will be curved

気分が落ち込む

Feel down



いちがついついたち の とはんとう おお じしん じしんそくほう つなみけいほう おどろ  
一月一日、能登半島で大きな地震がありました。地震速報や津波警報がだされ、驚  
いた人が多かったと思います。自然災害はいつ起こるかわかりません。この災害を  
たにんごと おも さいがい そな ふだん じゆんび  
他人事と思わず、災害への備えを普段から準備しておきましょう。