

1月

ほけんだより

令和7年
大洲中学校
夜間学級

2025年^{ねん}がスタートしました。みなさんは、どんな冬休み^{ふゆやす}をすごしましたか。
気温^{きおん}が低^{ひく}く、空気^{くうき}が乾燥^{かんそう}すると、インフルエンザやコロナウイルス^{りゅうこう}が流行^{りゅうこう}しやすくなります。3年生^{ねんせい}にとっては、これからが高校受験^{こうこうじゅけん}の大切な時期^{たいせつ}になります。いつも以上^{いじょう}に健康^{けんこう}に注意^{ちゅうい}をして、インフルエンザやコロナウイルスにかからないようにしましょう。



The year 2025 has begun. How did you spend your winter break? Cold temperatures and dry air make it easier for influenza and coronavirus to spread. For third-year students, now is an important time for preparing for high school entrance exams. Please take extra care of your health to avoid catching the flu or coronavirus.

همه شما تعطیلات زمستانی خود را چگونه گذراندید؟ سال 2025 آغاز شده است سرد و هوای خشک شیوع آنفولانزا و کرونا را آسان تر می کند.

برای دانش آموزان سال سوم، این زمان مهمی برای امتحانات ورودی دبیرستان است. برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا یا ویروس کرونا بیش از حد معمول مراقب سلامتی خود باشید.



सन् २०२५ सुरु भएको छ । तपाईंहरु सबैले जाडो बिदा कसरी बिताउनु भयो ? चिसो तापक्रम र सुख्खा हावाले इन्फ्लुएन्जा र कोरोनाभाइरस फैलाउन सजिलो बनाउँछ । तेस्रो वर्षका विद्यार्थीहरुको लागि, यो हाई स्कूल प्रवेश परीक्षाको लागि महत्त्वपूर्ण समय हो । फ्लू वा कोरोनाभाइरस समात्नबाट बच्न सामान्य भन्दा आफ्नो स्वास्थ्यको थप ख्याल राख्नुहोस् ।

O ano de 2025 come ç ou. Como voc ê s passaram suas férias de inverno?

As temperaturas frias e o ar seco facilitam a propaga ç ã o da gripe e dos coronav í rus.

Para os alunos do terceiro ano, este é um momento importante para o vestibular.

Tome mais cuidado com sua saúde do que o normal para evitar pegar gripe ou coronav í rus.

インフルエンザにかかったら、何日学校を休まなければいけないの？

How many days should you miss school if you have the flu?

در صورت ابتلا به آنفولانزا چند روز باید مدرسه را غیبت کنم؟

यदि मलाई फ्लू भयो भने म कति दिन स्कूल छुटाउनुपर्छ?

Quantos dias devo faltar à escola se estiver com gripe?



Date of onset 発症日 0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ねつ Fever 	ねつがさがる Fever reduction 					登校可能 	
ねつ Fever 		ねつがさがる Fever reduction 				登校可能 	
ねつ Fever 			ねつがさがる Fever reduction 			登校可能 	
ねつ Fever 				ねつがさがる Fever reduction 			登校可能

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 کنترل عفونت را انجام می دهید؟

के तपाईं संक्रामक रोगहरू विरुद्ध उचित उपायहरू गर्दै हुनुहुन्छ?

Você está tomando medidas adequadas contra doenças infecciosas?

てあら
▶手洗い Wash your 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。

いしき 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 بشویید

रातो भागहरूबाट फोहोर हटाउन विशेष गरी गाह्रो छ।
होशपूर्वक धोऔं!

As partes vermelhas são particularmente difíceis de remover a sujeira. Vamos lavar conscientemente!

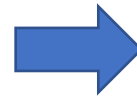
りゅうこう とき たいちょう わる とき
▶インフルエンザやコロナが流行してる時や体調が悪い時は、
マスクをつけましょう

Wear a mask when influenza or coronavirus is prevalent or when you are feeling unwell.

در مواقع شیوع آنفولانزا یا ویروس کرونا یا زمانی که احساس ناخوشی دارید، از ماسک استفاده کنید.

इन्फ्लुएन्जा वा कोरोनाभाइरस फैलिएको बेला वा तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्दा मास्क लगाउनुहोस्।

Use uma máscara quando a gripe ou o coronavírus prevalecerem ou se não se sentir bem.



じぶん ひと びょうき
自分がまわりの人に、病気をうつさないために

To prevent yourself from spreading the disease to other people around you

تا از سرایت بیماری به اطرافیان خود جلوگیری کنید

आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई रोग फैलाउनबाट रोक्नको लागि

Para evitar que você espalhe a doença para as pessoas ao seu redor

たいちょう わる がっこう やす とき かなら がっこう れんらく でんわ
体調が悪くて学校をお休みする時は、必ず学校に連絡の電話をしてください。

If you are sick and will be absent from school, please be sure to call the school.

اگر بیمار هستید و مجبور به غیبت در مدرسه هستید، حتماً با مدرسه تماس بگیرید.

यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ र विद्यालयबाट अनुपस्थित हुनुहुनेछ भने, कृपया विद्यालयमा फोन गर्न नबिर्सनुहोस्।

Se você não estiver se sentindo bem e for faltar à escola, ligue para a escola.

