

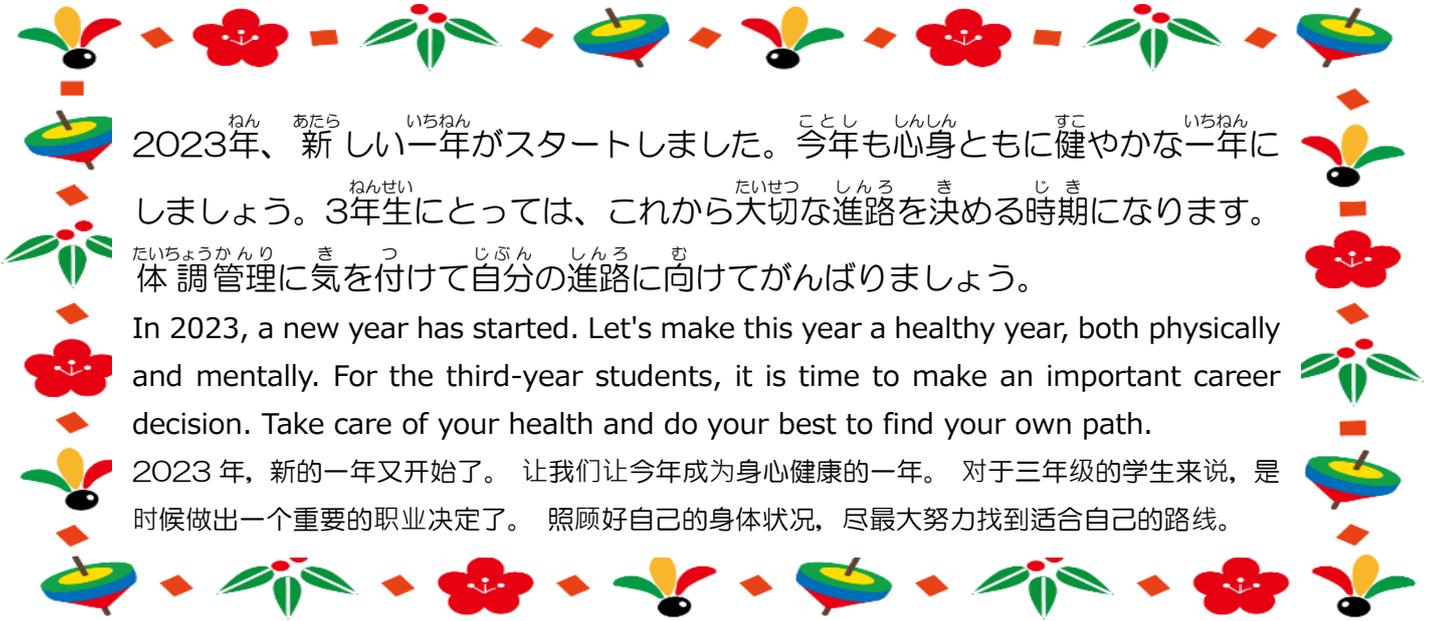


# ほけんだより

がつごう  
1月号



R5. 1  
おおすちゅうがっこう  
大洲中学校  
よかんがっせう  
夜間学級



2023年、新しい一年がスタートしました。今年も心身ともに健やかな一年に  
しましう。3年生にとっては、これから大切な進路を決める時期になります。

体調管理に気を付けて自分の進路に向けてがんばりましよう。

In 2023, a new year has started. Let's make this year a healthy year, both physically  
and mentally. For the third-year students, it is time to make an important career  
decision. Take care of your health and do your best to find your own path.

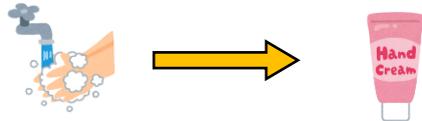
2023年、新的一年又开始了。让我们让今年成为身心健康的一年。对于三年级的学生来说，是  
时候做出一个重要的职业决定了。照顾好自己的身体状况，尽最大努力找到适合自己的路线。

## 乾燥する冬に注意 Beware of the dry winter

てあら あと ほしつ  
手洗いの後は、保湿をしよう！

**After washing hands, try to moisturize then!**

手を洗うことで、手のバリア機能が  
失われ、乾燥につながります。



手を洗ったら、しっかりと手を拭きましょう。

**After washing hands, wipe them carefully.**

シャワーのあとや、寝る前など、こまめに  
クリームを塗りましよう。

**Apply the cream frequently, such as after  
a shower or before going to bed.**

すいぶん  
こまめに水分をとりましよう

**Drink frequently.**

★水分補給で感染症予防



**Staying hydrated to prevent  
infections**

鼻やのどからウイルスが体に入らないよ  
うにするバリア機能がアップします。

**The barrier function that prevents  
viruses from entering the body  
through the nose and throat will be  
improved.**

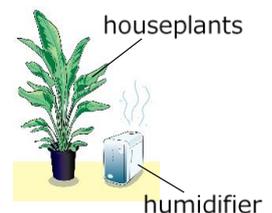
へや かんそう ぶせ  
部屋の乾燥を防ごう！

**Prevent the room from drying out!**

加湿器を使いましよう。 Use a humidifier.

洗濯物や、濡れたタオルを部屋の中に干しましよう。

**Hang the laundry and wet towels in the room.**



今年、**新型コロナウイルス**と**インフルエンザ**に**注意**  
 Beware of the new coronavirus and influenza this year

新型コロナウイルスが流行した2019年からインフルエンザは、ほとんど流行していませんでした。今年、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。Since 2019, when the new coronavirus was prevalent, influenza has been virtually non-existent. This year, there is concern about the simultaneous epidemic of the new coronavirus and influenza.

(症状の比較 Comparison of symptoms)

症状 symptom	新型コロナ coronavirus	風邪 cold	インフルエンザ flu[influenza]
せき cough	●	●	●
発熱 fever	●	●	●
筋肉痛 muscle pain	●	●	●
寒気・震え chill·shiver	●	○	●
だるさ dull	●	●	●
頭痛 headache	●	●	●
下痢 diarrhea	●	○	●
のどの痛み throat pain	●	●	●
息切れ out of breath	●	○	○
味覚・嗅覚障害 taste·smell disorder	●	○	○
鼻水 runny nose	●	●	●
くしゃみ sneeze	●	●	●

●よくある Frequently ●ときどき Sometimes ●たまに Occasionally ●まれに Rarely ○なし None

インフルエンザは出席停止になります

Attendance will be suspended if you catch the flu.



インフルエンザと診断されたら学校に連絡してください。発症した日から数えると、6日間の出席停止になります。

Please contact the school if you are diagnosed with the flu. If you count from the day of onset, you will be suspended from attending for 6 days.

如果您被诊断出患有流感，请联系学校。自出现症状之日起，将暂停出勤 6 天。