

10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

暑い日が続いていましたが、やっと少し涼しくなり、秋を感じるようになりました。1日の気温差が大きいこの時期は、体調を崩す人が多くなります。夜間学級でも、風邪をひいて咳をする人が増えています。咳が二週間以上続く時は、風邪以外の病気もあるので、病院に相談することをお勧めします。



After several hot days, it's finally gotten a little cooler and we can feel autumn approaching. During this time of year when there is a large difference in temperature throughout the day, many people become unwell. Even in our class, more and more people are catching colds and coughing. If your cough continues for more than two weeks, it may be something other than a cold, so we recommend that you consult a doctor.

यो लामो तातो दिन भएको छ, तर यो अन्ततः अलि चिसो हुँदै गइरहेको छ र यो शरद ऋतु जस्तै महसुस गर्न थालेको छ। वर्षको यस समयमा, जब दिनभरि ठूलो तापमान भिन्नताहरू हुन्छन्, धेरै मानिसहरू अस्वस्थ हुन्छन्। रात्रिकालीन कक्षामा पनि रुघाखोकी लागेका मानिसहरूलाई लामो समयदेखि खोकी लाग्ने गरेको छ। यदि तपाईंको खोकी दुई हप्ता भन्दा बढी रहन्छ भने, हामी तपाईंलाई एक अस्पतालमा परामर्श गर्न सिफारिस गर्दछौं, किनकि यो चिसो बाहेक अन्य रोगहरू को कारण हुन सक्छ।

تر شد و انگار پاییز شروع شدیک روز گرم طولانی بود، اما بالاخره هوا کمی خنک در این فصل از سال، اختلاف دمای زیادی در طول روز وجود دارد، بنابراین بسیاری از مردم تعداد فزاینده ای از دانش آموزان در کلاس های شبانه نیز دچار ناخوشایند می شوند اگر سرفه شما بیش از دو هفته طول کشید، توصیه می کنیم سرماخوردگی و سرفه می شوند به بیمارستان مراجعه کنید، زیرا ممکن است به غیر از سرماخوردگی به دلیل بیماری های دیگری نیز باشد.

咳が2週間以上続いている

Cough lasting for more than two weeks

खोकी जुन २ हप्ता भन्दा बढी रहन्छ

سرفه ای که بیش از 2 هفته طول بکشد

NO

風邪、Catching a cold

चिसो समात्तहोस, سرماخوردگی

• せきぜんそく

Cough asthma खोकी दम, آسم سرفه

• マイコプラズマ肺炎

Mycoplasma pneumoniae

माइकोप्लाज्मा निमोनिया, پنومونی مایکوپلازما

• 百日ぜき

Whooping cough, डांगो खोकी, سیاه سرفه

• 副鼻腔炎

Sinusitis, साइनसाइटिस, سینوزیت



YES



びょういん いしや じょうす つた ほうほう
病院でお医者さんに上手に伝える方法

How to effectively communicate your symptoms to a doctor at the hospital

अस्पतालमा डाक्टरलाई आफ्नो लक्षणहरू प्रभावकारी रूपमा कसरी सञ्चार गर्ने

چگونه به طور موثر علائم خود را به پزشک بیمارستان منتقل کنید



きょう 今日、どうされましたか？ What are your symptoms?

तपाईंका लक्षणहरू के हन? علائم شما چیست؟



★病院に行く前に、医師に伝えたいことをメモしておこう。

Before you go to the hospital, write down what you want to tell the doctor.

तपाईं अस्पताल जानु अघि, तपाईंले डाक्टरलाई के भन्न चाहनुहुन्छ लेख्नुहोस्।

قبل از رفتن به بیمارستان، آنچه را که می خواهید به پزشک بگویید بنویسید.

1、まず、自分が困っている症状を医師に伝えましょう。

First, tell your doctor about the symptoms that are bothering you.

पहिले, तपाईंलाई सताउने लक्षणहरूको बारेमा आफ्नो डाक्टरलाई बताउनुहोस्।

ابتدا به پزشک خود در مورد علائمی که شما را آزار می دهد بگویید.



日本語	英語	नेपाली	پرشیا
ねつがある (°C)	fever	मलाई ज्वरो आएको छ	من تب دارم
のどがいたい	Sore throat	मेरो घाँटी दुखेको छ	من گلو درد دارم
せきがでる (咳)	Coughing	मलाई खोकी लागेको छ	سرفه دارم
あたまがいたい (頭痛)	headache	मेरो टाउको दुखेको छ	من سردرد دارم
おなかがいたい (腹痛)	abdominal pain	पेट दुखाइ	درد شکم
いがいたい (胃痛)	Stomach ache	पेट दुख्नु	معه درد
はきけがする	nausea	मलाई वाकवाकी लाग्छ	احساس تهوع دارم
はいた (嘔吐)	vomiting	वान्ता	استفراغ
げりをした (下痢)	diarrhea	पखाला	اسهال
しょくよくがない	Loss of appetite	भूखको हानि	از دست دادن اشتها
だるい (倦怠感)	Fatigue	थकाइ	احساس خستگی می کنم
皮膚に発疹	Skin rash	छालामा दागहरू	بثورات روی پوست

2、それはいつからですか？ When did your physical symptoms begin?

तपाईंको शारीरिक लक्षण कहिले देखि सुरु भयो?

علائم فیزیکی شما از چه زمانی شروع شد؟

が 月 日に からです

