

2月 ほけんだよい

れいわ ねん
令和7年

おおすちゅうがっこう
大洲中学校
やかんがっこう
夜間学級

2月に入り、期末テストや高校入試が近づいてきました。3年生にとって高校入試は、進路を決める大切なテストです。これまで、頑張ってきた努力が実るよう、体調を整えておきましょう。



It's February, and the final exams and high school entrance exams are fast approaching. For third graders, the high school entrance exam is very important to decide your courses. Let's get in shape so that the efforts you have made so far will bear fruit.

بهمن ماه از راه رسید و امتحانات نهایی و کنکور دبیرستان نزدیک است. برای دانش آموزان سال سوم، کنکور دبیرستان آزمون مهمی است که مسیر شغلی آنها را مشخص می کند. بیایید خودمان را در فرم نگه داریم تا زحماتمان نتیجه بدهد.



फेब्रुअरी आयो, र अन्तिम परीक्षा र उच्च माध्यमिक विद्यालयको प्रवेश परीक्षा नजिकैँदैछ। हाई स्कूल प्रवेश परीक्षा तेस्रो-वर्ष जुनियर हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूले आफ्नो करियरको बाटो तय गर्नको लागि महत्त्वपूर्ण परीक्षा हो। आफूलाई राम्रो आकारमा राखौं ताकि हामीले लगाएका सबै कडा परिश्रमहरू फल्नेछन्।

Fevereiro chegou e os exames finais e de admissão ao ensino médio estão se aproximando. Para os alunos do terceiro ano, o vestibular é uma prova importante que determina a trajetória profissional. Certifique-se de que você está com boa saúde para que todo o trabalho duro que você fez valha a pena.

ぜんじつ すいみんふそく
前日は、睡眠不足にならないようにしましょう

Avoid sleep deprivation on the day before the exam will be held.

از کم خوابی قبل از امتحان خودداری کنید
परीक्षा अधि निद्राको कमीबाट बच्नुहोस्

Certifique-se de não dormir pouco no dia anterior



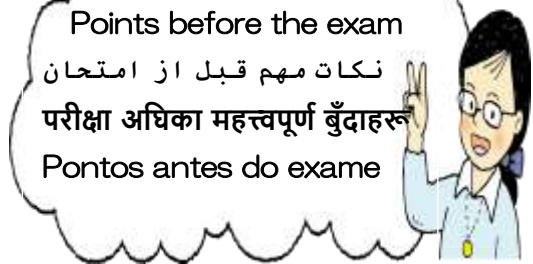
しけんまえ
試験前のポイント

Points before the exam

نکات مهم قبل از امتحان

परीक्षा अधिका महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू

Pontos antes do exame



あさお とき のう ぶそく じょうだい
朝起きた時の脳は、エネルギー不足の状態です。

あさ かなら た
朝ごはんは、必ず食べましょう。

When you wake up in the morning, your brain is in a state of lack of energy. Don't forget to eat breakfast !

وقتی صبح از خواب بیدار می شوید، مغز شما در حالت کمبود انرژی است. حتما صبحانه بخورید

जब तपाईं बिहान उठ्नुहुन्छ, तपाईंको दिमागमा ऊर्जाको कमी हुन्छ। बिहानको खाजा खान निश्चित हुनुहोस्

Quando você acorda de manhã, seu cérebro está com pouca energia.

Certifique-se de tomar café da manhã.



めんせつしけん しけんまえ ふあん きんちよう としき しんこきゅう
面接試験や試験前は、だれでも不安になったり、緊張したりします。そんな時は、深呼吸をして

リラックスしよう Everyone gets anxious and nervous before an interview or exam. At times like this, take a deep breath and relax. همه قبل از مصاحبه یا امتحان مضطرب و عصبی می شوند.

در این صورت نفس عمیق بکشید و استراحت کنید.

अन्तर्वार्ता वा परीक्षा अधि सबैजना चिन्तित र नर्भस हुन्छन्।

त्यस्तो अवस्थामा, गहिरो सास लिनुहोस् र आराम गर्नुहोस्।



Todo mundo fica ansioso e nervoso antes de uma entrevista ou exame. Nesse caso, respire fundo e relaxe.

1. 呼吸法 Breathing method روش تنفس श्वासप्रश्वास अभ्यासहरू Exercícios de respiração

不安な時や緊張している時は、私たちは無意識に浅い呼吸になっています。

呼吸を「ゆっくり」することで、リラックスすることができます。

When we are anxious or nervous, we unconsciously take shallow breaths. You can relax by slowing down your breathing

وقتی مضطرب یا عصبی هستیم، ناخود آگاه نفس های سطحی می کشیم.

با کاهش سرعت تنفس، می توانید آرام شوید. जब हामी चिन्तित वा नर्भस हुन्छौं, हामी अनजानमा उथले सास लिन्छौं।

आफ्नो सास सुस्त गरेर, तपाईं आराम गर्न सक्नुहुन्छ।

Quando estamos ansiosos ou nervosos, inconscientemente respiramos superficialmente.

Você pode relaxar desacelerando sua respiração



① 手をおへその下にあてる

Place your hand below your navel.

دست را زیر ناف بگذار

आफ्नो हात आफ्नो बेली बटन मुनि राख्नुहोस्

Coloque a mão abaixo do umbigo

② 鼻からいきを1, 2, 3, 4吸う

Inhale 1, 2, 3, 4 breaths through your nose

1 هوا را از طریق بینی وارد کنید، 2، 3، 4

1,2,3,4 नाकबाट हावाको सास फेर्न

Inspire 1, 2, 3, 4 respiração es pelo nariz

③ 5, 6, 7, 8

ゆっくり息を吐く

5, 6, 7, 8 breathe out slowly.

5، 6، 7، 8 به آرامی نفس خود را بیرون دهید

5, 6, 7, 8 बिस्तारै हावा बाहिर निकाल्नुहोस्।

5, 6, 7, 8. Expire lentamente



ポイントは、吸う
ときの2倍の時間をか
けてゆっくり、ゆっく
り吐く

ストレスで夜眠れない時の呼吸法 How to breathe when you can't sleep due to stress

① 1.2.3.4

.3.4



② 1.2.3.4

5.6.7



③ 1.2.3.4.5.

6.7.8



しっかり吐き切る
ことがポイント

鼻から4秒吸う

Inhale through your nose for 4 seconds

به مدت 4 ثانیه از طریق بینی نفس بکشید

8 सेकेन्डसम्म नाकबाट सास

लिनुहोस्

Inspire pelo nariz por 4

segundos

7秒、息を止める

Hold your breath for 7 seconds

نفس خود را به مدت 7

ثانیه نگه دارید

सात सेकेन्डसम्म आफ्नो सास

रोक्नुहोस्

Prenda a respiração por sete

segundos

8秒かけて、口からゆっくり吐く

Breathe out slowly through your mouth for 8 seconds

به مدت 8 ثانیه به آرامی از طریق دهان نفس خود را بیرون دهید

8 सेकेन्डसम्म मुखबाट बिस्तारै सास छोड्नुहोस्।

Expire lentamente pela boca durante 8 segundos