



ねん がつ
2025年1月

おおさかしりつしんわちゅうがっこうやかんがっきゅう ほけんしつ
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

あけましておめでとうございます Happy New Year 新年快乐

नयाँ वर्षको शुभकामना 새해 복 많이 받으세요



あたらし とし はじ ねん とし たの ねん
新しい年が始まりました。2025年はどんな年にしたいですか？楽しい1年になるように、

こころ からだ けんこう す
心も体も健康で過ごしましょう。

A new year has begun. What kind of year do you want 2025 to be? Let's spend a healthy year in mind and body so that it will be a fun year.

新的一年已經開始。您希望 2025 年是怎樣的一年？讓我們在身心上度過健康的一年，這樣這將是有趣的一年。

नयाँ वर्ष सुरु भएको छ । सन् २०२५ कस्तो वर्ष होस् भन्ने चाहनुहुन्छ ? मन र शरीरमा स्वस्थ वर्ष बिताऔं ताकि यो एक रमाईलो वर्ष होस्।

새해가 시작되었습니다. 2025 년은 어떤 해가 되기를 원하십니까? 즐거운 한 해가 될 수 있도록 몸도 마음도 건강하게 한 해를 보내도록 합시다.

インフルエンザが流行しています Influenza is circulating

流行性感冒正在传播 인플루엔자 फैलिरहेको छ 인플루엔자가 유행하고 있습니다.

たいちよう わる はつねつ びょういん じゅしん じ たく あんせい す
体調が悪く、発熱したときは病院を受診して、自宅で安静に過ごしましょう。

If you feel unwell and have a fever, visit a hospital and rest at home.

如果您感到不适并发烧，请去医院并在家中休息。

यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ र ज्वरो आएको छ भने, अस्पताल जानुहोस् र घरमा आराम गर्नुहोस्।

컨디션이 나쁘고 열이 나면 병원에 내원하고 집에서 휴식을 취하십시오.



インフルエンザと診断されたら、学校へ連絡をしてください。

すぐに熱が下がっても5日間^{いつかかん}は登校^{どうこう}できません。

If you are diagnosed with influenza, please contact your school. Even if the fever goes down immediately, you will not be able to go to school for 5 days.

如果您被诊断出患有流感，请联系您的学校。即使发烧立即消退，您 5 天也无法上学。

यदि तपाईंलाई इन्फ्लुएन्जा भएको पत्ता लागेको छ भने, कृपया आफ्नो स्कूलमा सम्पर्क गर्नुहोस्। ज्वरो तुरुन्तै कम भयो भने पनि ५ दिनसम्म विद्यालय जान पाइने छैन।

인플루엔자 진단을 받은 경우에는 학교에 연락해 주십시오. 즉시 열이 내려도 5 일 동안 학교에

はる ななくさ 春の七草



にほん しきおりおり でんとうぎょうじ た とくべつ りょうり まいとし がつなのか た
日本には、四季折々の伝統行事に食べる、特別な料理があります。毎年1月7日に食べる

ななくさ しやうがつ いちやう りょうり ななくさ た
「七草がゆ」は、お正月のごちそうでつくられた胃腸にやさしい料理です。「七草がゆ」を食
べる じゅうかん え ど じ だい ひろ きかい にほん ぎやうじしよく あじ
習慣は江戸時代に広まったそうです。みさなんもぜひこの機会に日本の行事食を味わ
ってみてください。

Japan has special dishes that are eaten at traditional events throughout the four seasons. Eaten on January 7 every year, "Nanakusa Gayu" is a gastrointestinal dish that is eaten at the New Year's feast. It is said that the custom of eating "Nanakusa Gayu" spread in the Edo period. Please take this opportunity to taste Japan's event food.

日本有四季都在传统活动中食用的特殊菜肴。每年 1 月 7 日吃的“Nanakusa Gayu”是新年大餐上吃的肠胃菜。据说,吃“七草 Gayu”的习俗在江户时代传播开来。请借此机会品尝日本的活动美食。

जापानमा विशेष परिकारहरू छन् जुन चार मौसमहरूमा परम्परागत कार्यक्रमहरूमा खाइन्छ। प्रत्येक वर्ष जनवरी ७ मा खाने "नानकुसा गयु" एक ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल पकवान हो जुन नयाँ वर्षको भोजमा खाइन्छ। भनिन्छ, 'सेभन हर्ब्स गयु' खाने चलन इडो कालमा फैलिएको थियो। कृपया जापानको इभेन्ट फुडको स्वाद चाख्न यो अवसर लिनुहोस्।

일본에는 사계절 내내 전통 행사에서 먹는 특별한 요리가 있습니다. 매년 1월 7일에 먹는 '나나쿠사 가유'는 새해 잔치에서 먹는 위장 요리입니다. '7가지 약초 가유'를 먹는 풍습은 에도 시대에 퍼져 있었다고 합니다. 이 기회에 꼭 일본의 이벤트 음식을 맛보세요.

「はる ななくさ い
春の七草」言えますか？覚えてみましょう！！

Can you say 'Seven Herbs of Spring'? Let's remember!! 你能说“春天的七草”吗？让我们记住！！के तपाईं "वसन्तका सात जडीबुटीहरू" भन्न सक्नुहुन्छ? याद गरौं !!"

봄의 7 가지 허브"라고 말할 수 있습니까? 기억하자!!



せり Seri



なずな
Nazuna



ごぎょう
Gogyo



はこべら Hakobera



ほとけのざ
Hotokenoza



すずな
Suzuna



すずしろ
Suzushiro

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。