



ねん がつ  
2025年2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

まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっています。しかし、かぜやインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症はまだおさまっていません。手洗いを忘れないなど、感染症対策を続けてください。

The cold days are still continuing, but the season is gradually moving towards spring. However, colds, influenza, and new coronavirus infections have not yet subsided. Please continue to take measures against infectious diseases, such as not forgetting to wash your hands.

寒冷的日子还在继续，但季节正逐渐走向春天。然而，感冒、流感和新型冠状病毒感染尚未消退。请继续采取预防措施，例如不要忘记洗手。

जाडोका दिनहरू अझै पनि जारी छन्, तर मौसम बिस्तारै वसन्ततिर सँदैछ। तर, रुघाखोकी, इन्फ्लुएन्जा र नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमण अझै कम भएको छैन। कृपया आफ्नो हात धुन नबिर्सने जस्ता सङ्क्रामक रोगहरूविरुद्ध उपायहरू जारी राख्नुहोस्।

여전히 추운 날이 계속되고 있지만, 계절은 점차 봄으로 접어들고 있습니다. 그러나 감기, 인플루엔자, 신종 코로나 바이러스 감염은 아직 가라앉지 않고 있습니다. 계속해서 화장실을 잊지 않는 등 감염증 대책을 실시해 주세요.

### 花粉症を防ぎましょう Prevent hay fever 预防花粉症

花粉を吸わない、  
つけないがポイント

झाडापखाला बाट बच्नुहोस् फुल가루 알레르기 예방

#### 【花粉はどんな時に飛ぶ?】

- 午前中と日が暮れたあとの2回ピークがあります。
- 雨が降ったあとの晴れた日や風が強い時に多く飛びます。

#### 【外に出るとき】

- マスクをつける ・帽子をかぶる ・つるつるした素材の上着を着る ・眼鏡をかける

#### 【When does pollen fly?】

- There are two peaks, in the morning and after sunset.
- It flies a lot on sunny days after rain or when it is windy.

#### 【When to go outside】

- Wear a mask ・Wear a hat ・Wear a jacket made of slippery material ・Wear glasses

#### 【花粉什么时候飞?】

- 有两个高峰，早上和日落后。 ・它在雨后或刮风的晴天飞很多。

#### 【何时外出】

- 佩戴口罩 ・戴帽子 ・穿防滑材料制成的夹克 ・戴眼镜

#### 【परागकण कहिले उड्छ ?】

- त्यहाँ बिहान र सूर्यास्त पछि दुई चोटीहरू छन्। ・यो वर्षा पछि वा हावा चलेको समयमा घाम लागेको दिनहरूमा धेरै उड्छ।

#### 【कहिले बाहिर जाने】

- मास्क लगाउनुहोस् ・टोपी लगाओ ・चिप्लो पदार्थले बनेको ज्याकेट लगाउनुहोस् ・चश्मा लगाउनुहोस्

#### 【꽃가루는 언제 날아갈까요?】

- 아침과 일몰 후에 두 개의 봉우리가 있습니다.
- 비가 내린 후 맑은 날이나 바람이 불 때 많이 날아갑니다.

#### 【외출 시기】

- 마스크 착용 ・모자를 쓰세요 ・미끄러운 소재로 만든 재킷을 착용하십시오. ・안경 착용



## Lifestyle and Major Lifestyle-related Diseases 生活习惯与生活习惯病

जीवनशैली र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित प्रमुख रोगहरू 생활 습관병과 주요 생활 습관병

生活習慣病とは、よくない生活習慣が原因となって起こる病気のことです。原因となる生活習慣と主な病気は重なるものが多いので、日頃の過ごし方に気をつけてください。

Lifestyle-related diseases are diseases caused by poor lifestyle habits. There are many cases where the lifestyle habits that cause the disease and the main illness overlap, so please be careful about how you spend your daily life.

जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगहरू खराब जीवनशैलीका कारण हुने रोगहरू हुन्। त्यहाँ धेरै केसहरू छन् जहाँ रोग र मुख्य रोगको कारण जीवनशैली बानीहरू ओभरल्याप हुन्छन्, त्यसैले कृपया तपाईंको दैनिक जीवन कसरी बिताउनुहुन्छ भन्ने बारेमा सावधान रहनुहोस्।

生活习惯病是由不良生活习惯引起的疾病。导致疾病的生活习惯和主要疾病重叠的情况很多，因此请注意如何度过日常生活。

생활습관병은 잘못된 생활 습관으로 인해 발생하는 병입니다. 병의 원인이 되는 생활 습관과 주요 질환이 겹치는 경우가 많기 때문에, 일상 생활의 생활에 주의가 필요합니다.

●食習慣・運動習慣→糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症

●喫煙→がん、心臓病

●飲酒→高血圧症、肝臓障がい



ほかに睡眠不足が生活習慣病のリスクを上げたり、歯みがき習慣が歯周病などの原因となったりすることもあります。

●Eating habits・Exercise habits→diabetes, obesity, Dyslipidemia, hypertension

●smoking→cancer, heart disease

●Drinking→hypertension, Liver damage

In addition, lack of sleep can increase the risk of lifestyle-related diseases, and tooth brushing habits can cause periodontal disease.

●खाने बानी・व्यायाम गर्ने बानी→मधुमेह, मोटापा, डिस्लिपिडेमिया, उच्च रक्तचाप

●धुम्रपान→क्यान्सर, मुटुरोग

●पिउने→उच्च रक्तचाप, कलेजोमा क्षति

यसबाहेक, निद्राको कमीले जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगहरूको जोखिम बढाउन सक्छ, र दाँत ब्रस गर्ने बानीले पिरियोडन्टल रोग निम्त्याउन सक्छ।

●食習慣・運動習慣→糖尿病、肥胖、血脂異常、高血圧

●吸烟→癌症、心脏病

●饮酒→高血压、肝损伤

此外，睡眠不足会增加患生活方式相关疾病的风险，刷牙习惯会导致牙周病。

●식습관・운동 습관→당뇨병, 비만, 이상지질혈증, 고혈압

●흡연→암, 심장병

●마시기→고혈압, 간 손상

또한 수면 부족은 생활 습관병의 위험을 높일 수 있으며, 양치 습관은 치주 질환의 원인이 될 수 있습니다。

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。