



2025年3月 ねん がつ

大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

じぶん からだ じょうたい し
自分の体の状態を知ろう！ Know the state of your body! 了解你的身体状态！

자신의 몸 상태를 알아두세요! आफ्नो शरीरको अवस्था जान्नुहोस्!

しすう ひまんど しめすしひょう しんちょう たいじゅう さんしゅつ
BMI(Body Mass Index)指数とは、肥満度を示す指標で身長と体重から算出します。

The BMI (Body Mass Index) index is an index that indicates the degree of obesity and is calculated from height and weight. BMI (体重指数) 指数是表示肥胖程度的指标,由身高和体重计算得出。

BMI(Body Mass Index) 지수는 비만 정도를 나타내는 지수로 키와 체중으로 계산됩니다.

बीएमआई (बडी मास इन्डेक्स) इन्डेक्स एक इन्डेक्स हो जसले मोटोपनको डिग्रीलाई इंगित गर्दछ र उचाइ र वजनबाट गणना गरिन्छ।

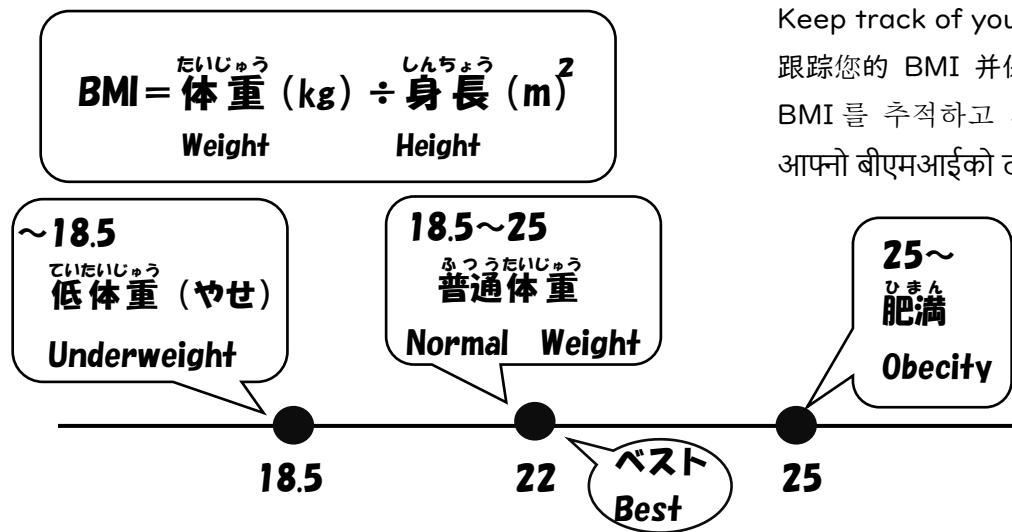
は あ く け ん こ う い じ
BMI を 把 握 し て 健 康 を 維 持 し ま し ょ う。

Keep track of your BMI and stay healthy.

跟踪您的 BMI 并保持健康。

BMI 를 추적하고 건강을 유지하십시오.

आपनो बीएमआईको ट्रयाक राख्नुहोस् र स्वस्थ रहनुहोस्।



あま かし いんすたんとしょくひん かたよ しょくじ せっきょくとき やさい
甘いお菓子や、インスタント食品など偏った食事はしていませんか？積極的に野菜や
くだものと い けんこう しょくせいかつ みなお
果物を取り入れるなど健康のためにも食生活を見直してみましょう。

Do you have an unbalanced diet such as sugary sweets and instant foods? Let's review your eating habits for health, such as actively incorporating vegetables and fruits.

您是否饮食不均衡,例如含糖甜食和速食? 让我们回顾一下您的健康饮食习惯,例如积极加入蔬菜和水果。

단 과자와 인스턴트 식품과 같은 불균형한 식단이 있습니까? 야채와 과일을 적극적으로 섭취하는 등 건강을 위한 식습관을 재검토해 봅시다.

के तपाईंसँग असन्तुलित आहार छ जस्तै गुलियो मिठाई र तत्काल खाना? आउनुहोस् स्वास्थ्यको लागि तपाईंको खाने बानीको समीक्षा गरौं, जस्तै सक्रिय रूपमा तरकारी र फलहरू समावेश गर्नुहोस्।

なぜ、健康診断を受けるの？ Why do I have a medical checkup?

为什么我要进行体检？ 왜 건강검진을 받아야 하나요？ मैले किन मेडिकल चेकअप गराउँछु？



みんなが毎年1学期に受ける健康診断は、学校教育法と学校保健安全法で定められています。費用は無料で、学校医や養護教諭（保健室の先生）が主に行います。

The health checkups that you take in the first semester of each year are stipulated by the School Education Act and the School Health and Safety Act. It is free of charge and is mainly performed by school doctors and school nurses (teachers in the infirmary).

每年第一学期的健康检查由《学校教育法》和《学校健康安全法》规定。它是免费的，主要由校医和学校护士（医务室的老师）进行。

매년 첫 학기에 실시하는 건강진단은 학교교육법과 학교보건안전법으로 정해져 있습니다. 무료이며 주로 학교 의사와 학교 간호사 (의무실 교사)가 수행합니다.

प्रत्येक वर्षको पहिलो सेमेस्टरमा लिने स्वास्थ्य जाँच विद्यालय शिक्षा एन र विद्यालय स्वास्थ्य तथा सुरक्षा एनले निर्धारण गरेको छ । यो नि: शुल्क छ र मुख्य तया स्कूल डाक्टरहरू र स्कूल नरसहरू (इन्फ्रामरीमा शिक्षकहरू) द्वारा प्रदर्शन गरिन्छ।



来年度も健康診断を行います。自分の体について知るために休まず受診しましょう。

We will also conduct a health checkup next year. Don't take a break to see a doctor to learn about your body. 明年我们还将进行健康检查。不要休息去看医生来了解您的身体。

내년에도 건강 검진을 실시합니다. 자신의 몸에 대해 배우기 위해 의사를 만나기 위해 휴식을 취하지 마십시오.

अर्को वर्ष स्वास्थ्य परीक्षण पनि गर्नेछौं । आफ्नो शरीरको बारेमा जाननको लागि डाक्टरलाई भेट्न ब्रेक नलिनुहोस्।



3月は節目の月です。この機会に1年を振り返り心も体も新年度の準備を始めましょう♪

March is a milestone month. Let's take this opportunity to look back on the past year and start preparing for the new year, both mentally and physically

三月是一个具有里程碑意义的月份。让我们借此机会回顾过去的一年，开始为新的一年做准备，无论是精神上还是身体上

3 월은 중요한 달입니다. 이 기회에 지난 한 해를 돌아보고 정신적으로도 육체적으로도 새해를 준비해 갑시다

मार्च एक कोसेहुंगा को महिना हो। यस अवसरलाई विगतको वर्षलाई फर्केर हेरौं र मानसिक र शारीरिक दुवै रूपमा नयाँ वर्षको लागि तयारी सुरु गरौं।