

## ストレスと上手につきあおう

Deal with stress better 更好地应对压力

스트레스에 더 잘 대처한다 헌법과 같은 삶을 위한 스트레스 관리 방법을 찾으겠습니다.

新年度が始まって1か月が経ちました。仕事や家事、勉強など…毎日忙しく過ごしていると知らないうちにストレスが溜まってくると思います。ストレスを完全に消すことは難しいです。大切なのは、ストレスと上手につきあうこと。ぜひこの機会に自分に合ったストレス解消法を探してみましょう。

One month has passed since the start of the new fiscal year. If you are busy with work, housework, study, etc., you will be stressed without knowing it. It is difficult to completely extinguish stress. The important thing is to deal with stress well. Let's take this opportunity to find a stress relief method that suits you.

自新会计年度开始以来已过去一个月。如果你忙于工作、家务、学习等，你会在不知不觉中感到压力。很难完全消除压力。重要的是处理好压力。让我们借此机会找到适合您的压力缓解方法。

새 회계 연도가 시작된 지 1 개월이 지났습니다. 일이나 가사, 공부 등으로 바쁘면 자신도 모르는 사이에 스트레스를 받게 됩니다. 스트레스를 완전히 없애는 것은 어렵습니다. 중요한 것은 스트레스에 잘 대처하는 것입니다. 이 기회에 자신에게 맞는 스트레스 해소 방법을 찾아 갑시다.

नयाँ आर्थिक वर्ष शुरू भएको एक महिना बितिसकेको छ । यदि तपाईं काम, घरको काम, अध्ययन आदिमा व्यस्त हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई थाहै नपाई तनाव हुनेछ । तनावलाई पूरणरूपमा निभाउन गाहो हुन्छ । महत्वपूर्ण कुरा भनेको तनावलाई राम्रोसँग सामना गर्नु हो । आउनुहोस् यस अवसरलाई तपाईंलाई सुहाउँदो तनाव राहत विधि पत्ता लगाउन को लागी लिनुहोस् ।



からだ うご  
体を動かす  
Move your body



きも か  
気持ちを書きだす  
Write down your feelings



ふくしきこきゅう  
腹式呼吸をする  
Breathe belly



まわりの人に相談する  
Talk to people around you



おんがく き  
音楽を聞く  
Listen to music



のんびりする  
Take it easy

# そろそろ熱中症対策を始めよう！

It's time to start taking measures against heat stroke! 是时候开始采取中暑措施了！

열사병 대책을 시작할 때입니다! યો ગર્મી સ્ટ્રોક વિરુદ્ધ ઉપાયહરૂ લિન સરુ ગર્ને સમય હો!

5月は涼しい日もあれば、暑い日もあります。

衣服で調節をしましょう。

May can be cool and hot. Let's adjust with clothes.

五月可以是凉爽的也可以是炎热的。让我们调整衣服。

5 월은 시원하고 뜨거울 수 있습니다. 양복으로 조정합시다.

मे चिसो र तातो हुन सक्छ। आउनुहोस, लुगाफाटासँग घुलमिल गराई।



のどが渴く前に、こまめに水分補給を

しましょう。

Drink plenty of water before you get thirsty.

在口渴之前多喝水。

목이 마르기 전에 물을 많이 마신다.

तिर्खा लाग्युअधि प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।

## 健康診断の予定

Appointment of a medical examination 预约体检

건강검진 예약 એક ચિકિત્સા પરીક્ષા કો નિયુક્તિ



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			尿検査			
5	6	7	8	9	10	11
			眼科検診		心臓検診	
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
	X線検査		歯科検診			
26	27	28	29	30	31	
			内科検診			

