

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 तनावको सामना अझ राम्रो तरिकाले गर्नुहोस्

しんねんど はじ げつ た しごと か じ べんきょう まいにちいそが す
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
し すとれす た おも すとれす かんぜん け むずか
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
たいせつ すとれす じょうず きかい じぶん あ すとれす かいしょう
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
ほう さが
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 शुरु भएको एक महिना बितिसकेको छ । यदि तपाईं काम, घरको काम, अध्ययन आदिमा व्यस्त हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई थाहै नपाई तनाव हुनेछ। तनावलाई पूर्णरूपमा निभाउन गाह्रो 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



まわ ひと そうだん
周りの人に相談する

Talk to people around you



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



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^{ねっちゅうしょうたいさく}熱中症対策^{はじ}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! यो गर्मी स्ट्रोक विरुद्ध उपायहरू लिन सुरु गर्ने समय हो!

5月は涼しい日^{がつ すず ひ}もあれば、暑い日^{あつ ひ}もあります。

衣服^{いふく}で調節^{ちょうせつ}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। आउनुहोस्, लुगाफाटासँग घुलमिल गरौं ।



のどが渴^{かわ}く前^{まえ}に、こまめに水分補給^{すいぶんほきゅう}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 लायुअघि प्रशस्त पानी पिउनुहोस् ।

健康診断^{けんこうしんだん}の予定^{よてい}

Appointment of a medical examination 预约体检

건강검진 예약 एक चिकित्सा परीक्षा को नियुक्ति



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			尿検査 ^{にょうけんさ}			
5	6	7	8	9	10	11
			眼科検診 ^{がんかけんしん}	心臓検診 ^{しんぞうけんしん}		
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
	X線検査 ^{せんけんさ}	歯科検診 ^{しかけんしん}				
26	27	28	29	30	31	
			内科検診 ^{ないかけんしん}			

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。

