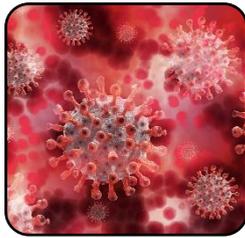


令和6年2月13日
川口市立芝西中学校
陽春分校保健室

あつというまに2月…! 寒さが続くこの季節は、感染症に注意が必要です。

2月に注意すべき! 感染症ランキング

Infectious to watch for in February.
2月份要注意的传染病

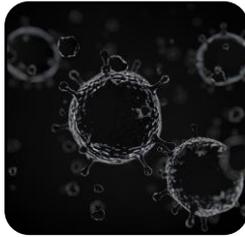


新型 coronavirus (COVID-19)

発熱、のどの痛み、せき、頭痛、鼻水、倦怠感

新しい変異株が増えています。

New variants are on the rise. 新的突变株不断增加

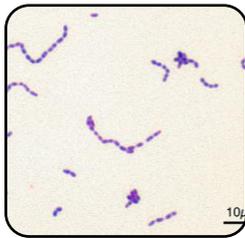


インフルエンザ (A型・B型) Influenza 流感

からだの痛み、発熱、のどの痛み、せき、頭痛、倦怠感

最近、インフルエンザB型が増えています。

Type B influenza is on the rise these days. 近来、乙型流感有所增加



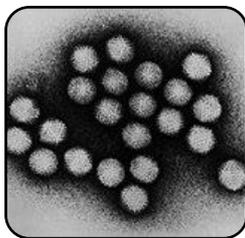
溶連菌感染症 Streptococcal infection 链球菌感染

発熱、のどの痛み、発疹、いちご舌

小さい子どもがなりやすく、子どもから大人へうつることもあります。

More common among children and can infect adults.

常见于儿童，但也可感染成人



咽頭結膜熱 pharyngoconjunctival fever 咽結膜熱

発熱、のどの痛み、頭痛、結膜炎

アルコールが効きにくいので、予防には手洗いが大切です。

Because they tolerate alcohol, hand washing is important for prevention. 儿童更容易感染，但成人也可能被感染



少しでも体調がおかしいときは病院へいきましょう。(参照:感染症、予防接種ナビ)

手洗いうがいなど感染対策を毎日心がけましょう。



Feel sick, go to the hospital. 如果感觉不适，请立即去医院

Take precautions against infection everyday, such as washing hands and gargling.

采取预防感染的措施，例如每天洗手和漱口。

ヒートショック き に気をつけて!!

Be careful of heat shock. 小心热休克



ヒートショックとは... What is heat shock? 什么是热休克?

あたたかい場所から さむい場所へ行ったときや、さむい場所から あたたかい場所へ行ったときに けつあつ きゆう 血圧が急に あがったり さがったりして しんぞう のう びょうき ひ お 心臓や脳の病気を引き起こすことです。

へや 部屋やトイレを あたた 暖かくしたり、お風呂に入る前に シャワーでお風呂場を ふろ 温めることが たいせつ 大切です。

Blood pressure rises and falls suddenly due to the change of temperature and causes heart and brain diseases. For prevention, it's important to warm the room, toilet, and bathroom before using them.

血压因温度变化而忽高忽低,会导致心脑血管疾病。为了预防,保持房间、厕所和浴室温暖很重要。



あなたの げん き ココろ、元気ですか?

《いまの気持ちはどんな感じ?》 How do you feel now? 你现在感觉怎么样?



ニコニコ



ドキドキ



プンプン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

みなさんは生活しているなかで いろいろな気もちになるとおもいます。「おこってはだめ」「泣いてはだめ」と がまんしすぎていませんか? 気もちのがまんは、からだに悪い影響が出る場合があります。誰かに話すなど 気もちを表すようにしてみましょう。

Putting up with your feelings can have a bad effect on your body.

Try to express your feelings by talking to someone.

压抑自己的感受会对您的身体产生负面影响。尝试与某人交谈并表达您的感受。

