

とうぶ 東部ヘルスプロジェクトだより

令和5年11月 第2号

Ang newsletter na ito ay isang bulletin sa kalusugan mula sa distrito ng TOBU Junior High School, na ipapamahagi sa lahat ng nag-aaral sa Tobu Junior High School, Imure Elem. School, Iwanishi Elem. School at Tsutsujigaoka Elem. School. Ipapaalam namin sa inyo ang inspeksyon sa pamumuhay na isinagawa nang sabay-sabay sa apat na paaralan at impormasyon tungkol sa kalusugan. Sa taong ito, ang ikalawang round ay ginanap noong September, at nais naming ipaalam sa inyo ang mga resulta. Pagkatapos nito, plano naming isagawa ang ikatlong sesyon sa January.

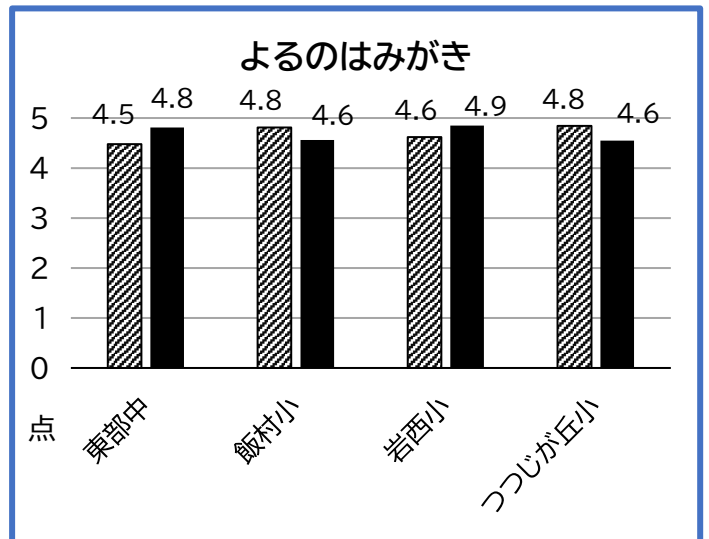
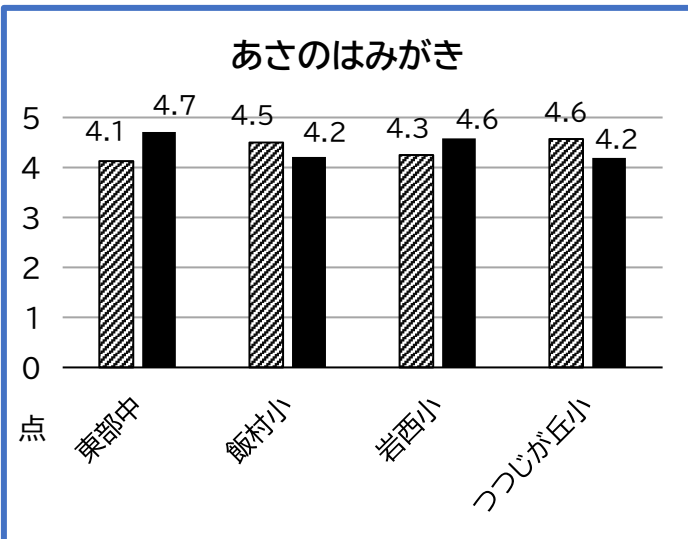
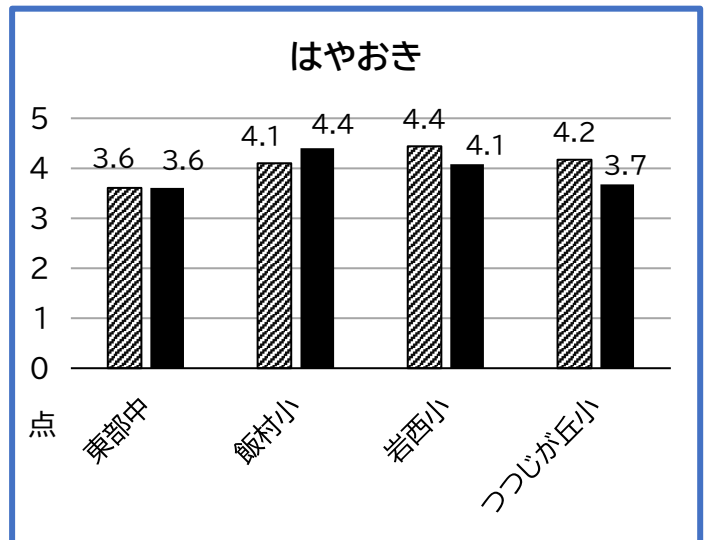
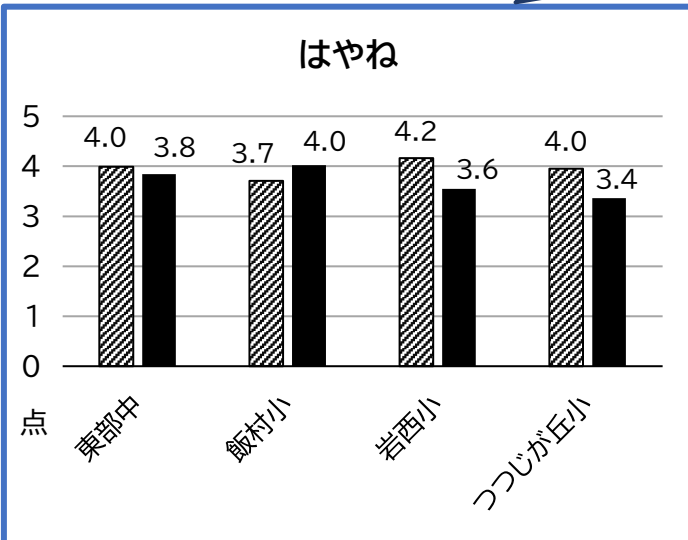
このおたよりは、東部中学校、飯村小学校、岩西小学校、つつじが丘小学校に通っているみなさんに配られる、東部中校区の保健だよりです。4校で同じ時期に行う生活点検の結果や、健康に関する情報をお知らせしていきます。今年度は、第2回を9月に実施しましたので、その結果をお知らせします。この後、第3回を1月に実施する予定です。

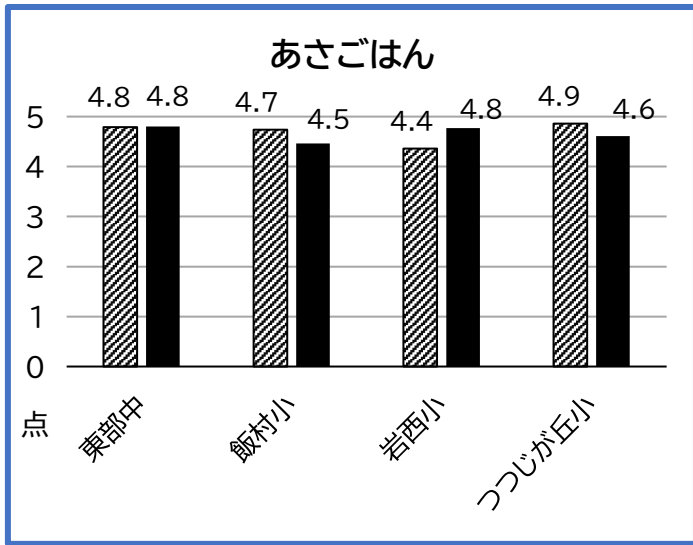
かっこうへいきんてん 各校の平均点

がっ 5月 ■ がっ 9月

Hanggat maaari ay gawin ito araw-araw. Sa limang araw ng pagtupad ay makakuha mo ng 5 puntos na gawain. [Matulog ng maaga, Maagang gigising, Magsipilyo ng ngipin sa umaga at sa gabi bago matulog

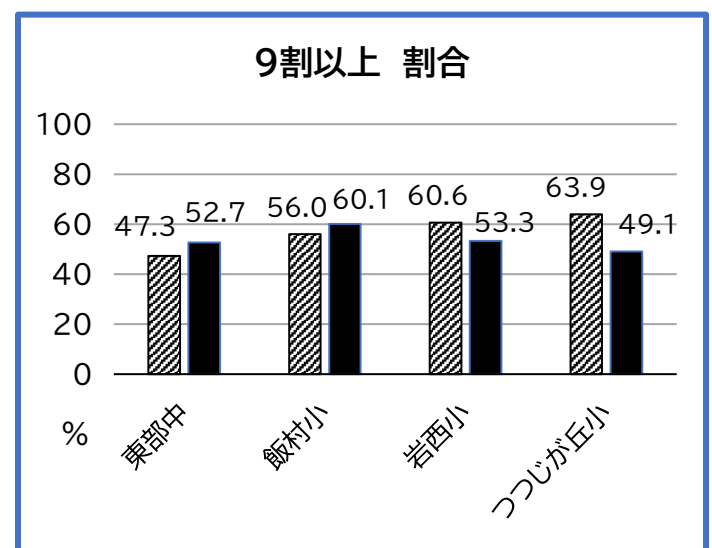
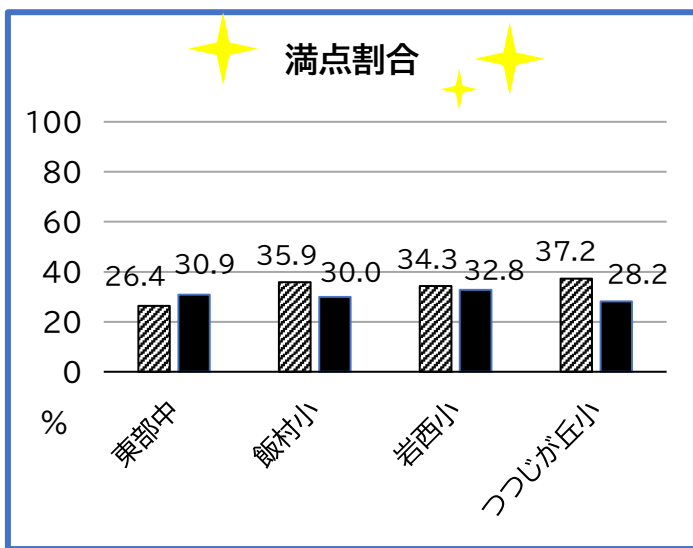
「できていれば1点」とし、「早ね・早起き・朝の歯みがき・夜の歯みがき・朝ごはん」の5日間、毎日できると5点です。





Karamihan ay kumakain ng almusal bago pumasok ng paaralan. Ang pagkain ng almusal ay mahalaga dahil ito ay isang mahalagang pinagkukunan ng enerhiya mayroong sigl para magkapag focus sa pag-aaral sa umaga. Kayat gumising ng maaga, kumain ng masarap at masustansyang pagkain. Sana ay magawa ito at makakuha ng perfect score sa Gawain na ito.

多くの方が、朝ごはんを食べてから登校できていました。朝ごはんは、午前中、元気に勉強するための大切なエネルギー源です。早起きをして、毎日よくかんで朝ごはんを食べましょう。次回は全員が満点になることを期待しています！



Mas mahigit sa kalahati ang nakakuha ng puntos na 90% o mas mataas pa(23points pataas)Panatilihin natin ang maayos at malusug na pangangatawan.

半数以上の方が9割以上(23点以上)をとることができました！この調子で、元気な体をつくっていきましょう。

Ang Planong Next Inspection ay gagawin pagkatapos ng Winter Vacation January 11(Thurs) hanggang 17(Wed) 次回の生活点検は1/11(木)~1/17(水)を予定しています

Ang sakit na Influenza ay laganap ngayon sa Lungsod ng Toyohashi. Ipagpatuloy natin ang tamang Gawain ng pag-iwas sa nakakahawang sakit” Influenza”. Ang next inspection ay pagkatapos ng bakasyon.Sa ngayon ay mayroon Nagsumikap at meron din hindi nakompleto ang Gawain. Sa susunod na inspection ay sikapin makamit ang layunin na Perfect score. Sa mga hindi nakasanayan ang Gawain na ito medyo nahihirapan kompletihin ang Gawain sa limang araw, ngunit kapag ito ay ginawang layunin para sa sariling kabutihan, mahihirapan man pero balang araw ito ay magagawa. Ang importante ay ang patuloy sa ginagawa , at nagsusumikap na kompletuhin ang gawin kahit na ito ay palaktaw laktaw man..

豊橋市内でインフルエンザが流行しています。規則正しい生活を続けて、病気に負けずに過ごしましょう。次回の生活点検は冬休み明けです。今回がんばれた人も、できなかったところがある人も、次回の生活点検で、満点をめざして取り組みましょう。毎日5つの項目を意識するのは、大変かもしれませんが、がんばって続けているうちに、それがあたり前の習慣になっていきます。生活習慣は日々の積み重ねです。今のうちから、自分の体のためにより生活習慣を身につけてください。