

だい 第 16 か 課

た 食べすぎないようにしています



けんこう 健康のために気を付けていることがありますか? 健康のために気を付けていることがありますか? 健康のために気を付けていることがありますか? 健康のために気を付けていることがありますか?
Is there anything you do daily for your health? What kind of things are you mindful of?



1. ぐ あ い わる 具合が悪そうですね

cando+ 57

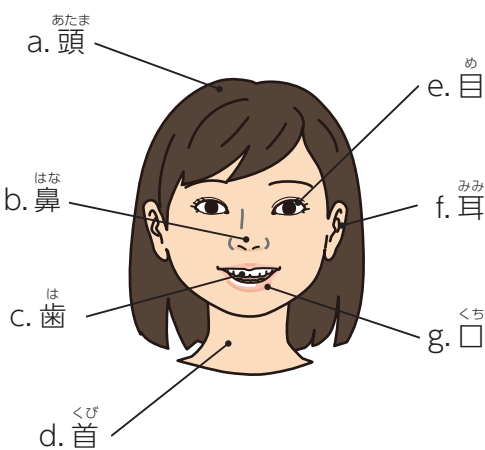
たいちょう わる 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを受けて理解したりすることができる。
Can give advice when someone is feeling unwell, or listen to and understand the advice.

1 ことばの準備

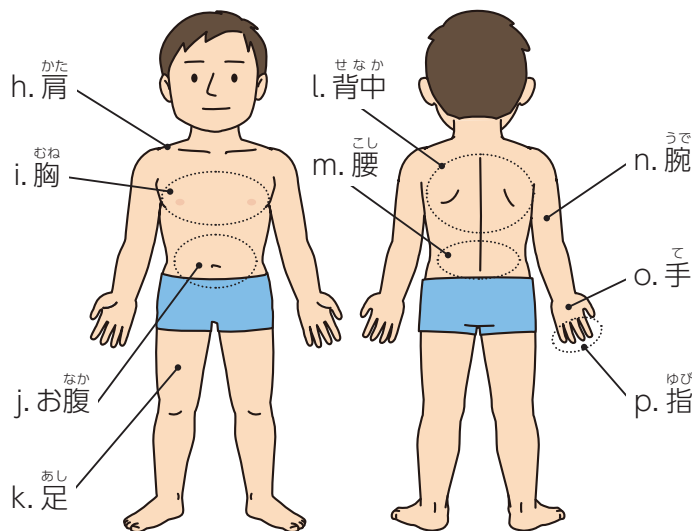
Preparation for the words

かお からだ
【顔と体】

かお 顔



からだ 体



(1) え み ながら き 絵を見ながら聞きましょう。 16-01

Listen while looking at the illustrations.

(2) き いて い 聞いて言いましょう。 16-01

Listen and repeat the words.

(3) き いて、a-p から えら 選びましょう。 16-02

Listen and choose from a-p.

2 **2** かいわ き 会話を聞きましょう。

Listen to the dialogs.

▶ からだ ちょうし わる よにん ひと ひと ひと ひと 体の調子が悪い4人の人が、ほかの人のアドバイスを聞いています。
The four people are feeling unwell and are listening to advice from someone.

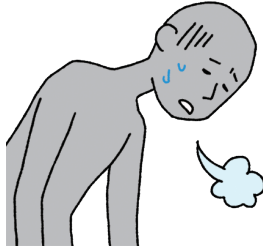
(1) どのように体の調子が悪いですか。a-f から選びましょう。

What are their health problems? Choose from a-f.

a. かた 肩がこる



b. からだ 体がだるい



c. あたま いた 頭が痛い



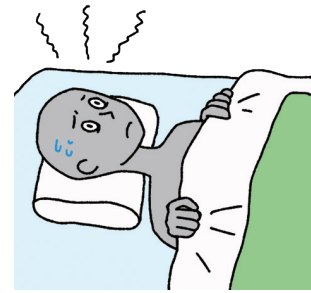
d. い ちょうし わる 胃の調が悪い



e. ふつか よ 二日酔い



f. ねむ よく眠れない



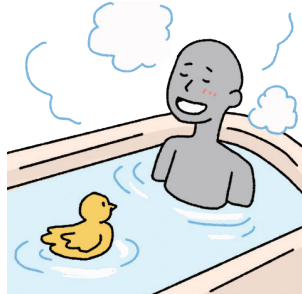
	① 16-03	② 16-04	③ 16-05	④ 16-06
どんな不調？ <small>ふちょう</small>	,		,	

第16課 食べすぎないようにしています

(2) もういちど聞きましょう。どんなアドバイスでしたか。ア-カから選びましょう。

Listen to the dialogs again. What was the advice? Choose from ア-カ.

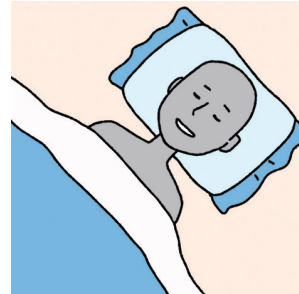
ア. ゆっくりお風呂に入る



イ. お腹を温める



ウ. 寝る



エ. 温かい飲み物を飲む



オ. マッサージする



カ. 薬を飲む



	① 16-03	② 16-04	③ 16-05	④ 16-06
アドバイス		,		,

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 16-03 ~ 16-06

Check the words and listen to the dialogs again.

さいきん 最近 recently | ぬるい warm | ため 試す try | けっこう quite

それはいけませんね That is not good. | どうしていますか? How do you deal with it?


**かたち ちゅうもく
形に注目**

(1) 音声おんせいを聞いて、き_____にことばかを書きましよう。🔊 16-07
Listen to the recording and fill in the blanks.

A: どうした_____か?

B: 最近さいきんよく眠れねむなくて、体からだがだるい_____。

よく眠れねむないときは、ぬるいお風呂ふろにゆっくり入はいる_____ですよ。

あたたかい飲み物のを飲むの_____ですよ。

なか お腹あたたを温める_____ですよ。

きのう の 飲み_____ました。

❗ 体調たいちょうの悪わるそうな人ひとに声こえをかけるとき、どう言いっていましたか。➡ 第15課
What was said to the person who looks unwell?

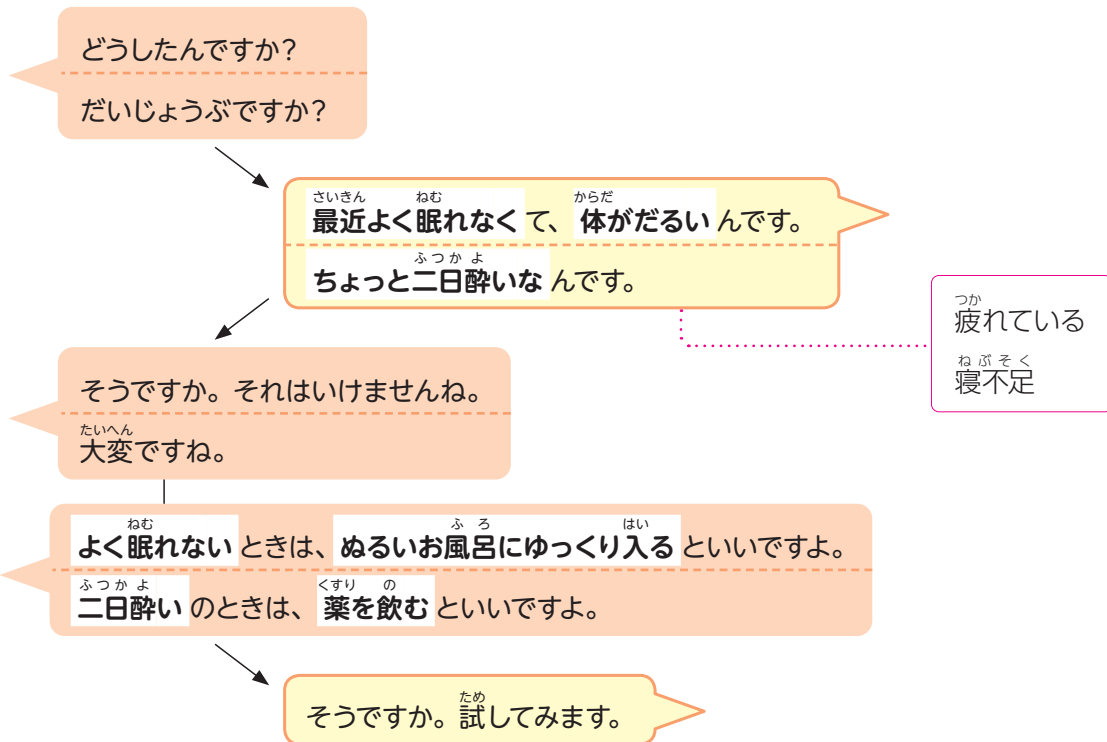
❗ アドバイスかたちをするとき、どんな形つかを使つかっていましたか。➡ 文法ノート①
What expression was used to give advice?

❗ 「飲のみました」と「飲のみすぎました」は、どう違ちがうと思おもいますか。➡ 文法ノート②
What is the difference between 飲のみました and 飲のみすぎました?

(2) 形かたちに注ちゅう目もくして、会かい話わをもういちど聞ききましょう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06
Focus on the expressions used and listen to the dialogs again.

3 からだ ちょうし わる ひと
体の調子の悪い人にアドバイスをしましょう。

Give advice to someone who looks unwell.



- (1) 会話を聞きましょう。 16-08 16-09

Listen to the dialogs.

- (2) シャドーイングしましょう。 16-08 16-09

Shadow the dialogs.

- (3) 2 のことばを使って、練習しましょう。

Practice using the words from 2.

- (4) ロールプレイをしましょう。

からだ ちょうし わる ひと たい ひと じゆう はな
体の調子が悪い人と、それに対してアドバイスをする人になって、自由に話しましょう。

Role-play this situation. One person feels unwell and the other person gives advice. Freely talk to each other.



2. 夜は早く寝るようにしています

Can-do 58

自分が健康のために気をつけていることを話すことができる。
Can talk about what you are mindful of to maintain your health.

1 ことばの準備

Preparation for the words

【健康のためにしていること】

● 運動

a. ジムに行く



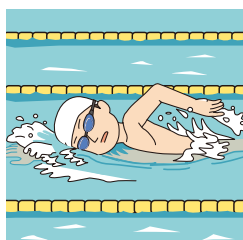
b. ジョギングする/走る



c. ウォーキングする/歩く



d. プールで泳ぐ



e. ヨガをする



● 食生活

f. 野菜を食べる



g. 食べすぎない

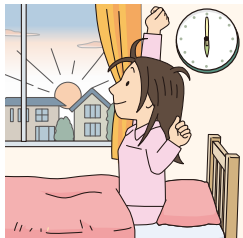


h. 飲みすぎない



● 睡眠

i. 早く起きる



j. 早く寝る



k. たくさん寝る



第16課 食べすぎないようにしています

(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-10

Listen while looking at the illustrations.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

Listen and repeat the words.

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

Listen and choose from a-k.

2 会話を聞きましょう。

Listen to the dialogs.

▶ 健康のためにしていることについて、4人の人が話しています。

The four people are each talking about what they do for their health.

(1) 健康のために、どんなことをしていますか。1の a-k から選びましょう。

What does each person do for their health? Choose from a-k of 1.

① 🔊 16-12	② 🔊 16-13	③ 🔊 16-14	④ 🔊 16-15
,	,	,	,

(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15

Check the words and listen to the dialogs again.

だいたい around | チキンサラダ chicken salad | トマトジュース tomato juice | ダイエットする go on a diet

気をつける be mindful

なるほど I see.


**かたち ちゅうもく
形に注目**

(1) ^{おんせい き} 音声を聞いて、^か _____ にことばを書きましょう。 16-16
Listen to the recording and fill in the blanks.

ジョギング _____、ときどき家でヨガを _____ しています。

ジムに _____、ウォーキング _____ しています。

^{まいにち あさはや お} 毎日、朝早く起きて、^{よる はや ね} 夜は早く寝る _____。

できるだけ、^{やさい た} 野菜をたくさん食べる _____。

^{けんこう た} 健康のために、食べすぎ _____。

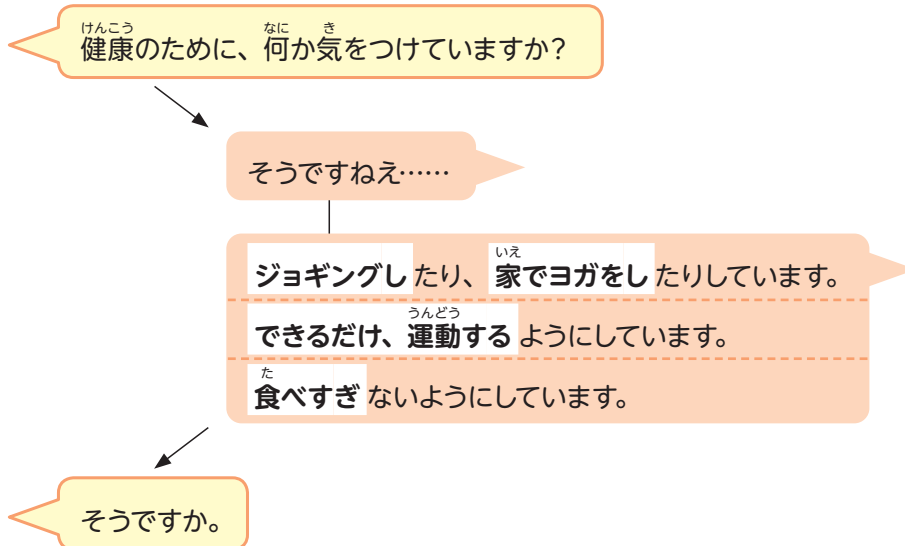
^{さけ の} お酒を飲みすぎ _____。

^{れい あ} いくつかの例を挙げるとき、^{かたち つか} どんな形を使っていましたか。 → ^{ぶんぽう} 文法ノート ③
What expression was used to give several examples?

^{き い} 気をつけていることを言うとき、^{かたち つか} どんな形を使っていましたか。 → ^{ぶんぽう} 文法ノート ④
What expression was used to say what the person pays attention to doing?

(2) ^{かたち ちゅうもく} 形に注目して、^{かいわ き} 会話をもういちど聞きましょう。 16-12 ~ 16-15
Focus on the expressions used and listen to the dialogs again.

3 健康のために気をつけていることを話しましょう。
Talk about what you do for your health.



- (1) 会話を聞きましょう。 16-17 16-18 16-19
Listen to the dialogs.

- (2) シャドーイングしましょう。 16-17 16-18 16-19
Shadow the dialogs.

- (3) **1** のことばを使って、練習しましょう。
Practice using the words from **1**.

- (4) 健康のために自分が気をつけていることを話しましょう。言いたいことばが日本語でわからないときは、調べましょう。
Talk about what you do for your health. If you do not know what to say in Japanese, try to look it up.



3. 食中毒が増えています

Can-do 59

流行している病気のニュースを見て、病名や症状、予防法など、だいたいの内容を理解することができる。

Can look at news about an epidemic illness and more or less understand the contents, such as its name, symptoms, and prevention methods.

1 おんせい き 音声を聞きましょう。

Listen to the recording.

▶ テレビの情報番組で、最近流行している病気について話しています。
You are watching a TV news program about a illness that is going around.



②



③



④



(1) ① - ④のテレビの画面を見ながら、聞きましょう。🔊 16-20

「食中毒」は、どんな病気ですか。

Listen while looking at TV screens ①-④. What kind of illness is 食中毒?

(2) ③と④の画面の次のことばは、どんな意味だと思いますか。推測しましょう。

What do you think is the meaning of the following words on screens ③ and ④? Please guess.

腹痛 おう吐 下痢 手洗い 加熱

(3) 上の(2)で推測したことばに注意して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

ノロウイルスに感染すると、どんな症状が出ますか。どうしたら予防できますか。

Listen again while paying attention to the words you guessed in (2) above. What are the symptoms if a person gets infected with norovirus? How can you prevent it?

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

Check the words and listen to the TV news again.

増える spread | 発生する occur | 貝 shell | 原因 cause | 感染する get infected | 調理する cook
 予防する prevent



4. 病気予防のポスター

Can-do 60

病院などで病気に関するポスターを見て、症状や予防法などを理解することができる。
Can look at a poster about an illness at a hospital and understand the symptoms, prevention methods, etc.

1 ポスターを読みましょう。

Read the following poster.

病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

You are reading a poster on the wall of a hospital's waiting room.

(1) 病気の名前は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

Draw a circle around the name of the illness.

インフルエンザに気をつけよう!

どんな症状?

- 38度以上の発熱
- 全身のだるさ、関節痛
- せき、のどの痛み

かからない!
うつさない!

インフルエンザの予防には、みんなの「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。

手洗い

指と指の間まで、こまめにしっかりと手を洗いましょう!

マスク

せきやくしゃみが出ている間はマスクをしましょう!

うがい

外出先から帰宅したときなどは、しっかりとうがいをしましょう!

インフルエンザが流行する前に、**予防接種を受けましょう!**

予約受付中
えがおクリニック
TEL:048-*****

(2) 症状は、どこに書いてありますか。わかることばを手がかりにして、どんな症状か、みんなで話しましょう。

Where is the symptom written? Use the words you know as a hint to discuss the symptom with others.

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

Where are the preventive measures written?



うつす pass on | マスク mask | うがい gargling | 予防接種 vaccination

ちょうかい
聴解スクリプト

1. 具合が悪そうですね

① 16-03

A：プーピンさん、どうしたんですか？

B：最近よく眠れなくて、体がだるいんです。

A：それはいけませんね。

よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入るといいですよ。

B：そうですか。試してみます。

② 16-04

A：ホセさん、つらそうだね。

B：はい、昨日、飲みすぎました。ちょっと二日酔いなんです……。

A：えー。

B：酒井さんは、二日酔い的时候は、どうしていますか？

A：二日酔いの薬を飲むかな。けっこういいよ。

B：へー。

A：でも、寝るのがいちばんいいけどね。

B：そうですね。

③ 16-05

A：久保田さん、具合が悪そうですね。だいじょうぶですか？

B：うん、肩がこって、頭が痛いよ。

A：そうですか。温かい飲み物を飲むといいですよ。コーヒーとかお茶とか。

B：そう。じゃあ、ちょっとコーヒー買って来る。

④ 16-06

A：西田さん、どうしたんですか？ だいじょうぶですか？

B：うん、最近、胃の調子が悪いんですよ。

A：ああ、大変ですね……。お腹を温めるといいですよ。あと、マッサージも。

B：そうなんですか。やってみます。

2. よる はや ね
夜は早く寝るようにしています①  16-12

A : 最近、何か運動してますか？

B : そうですねえ、ジョギングしたり、ときどき家でヨガをしたりしています。

A : へー、ヨガ。

B : ええ。寝る前にヨガをすると、よく眠れますよ。

A : そうなんですか。

②  16-13

A : いつも元気ですね。何かしてるんですか？

B : うーん、特に……。

でも、毎日、朝早く起きて、夜は早く寝るようにしています。

A : へー。

B : いつもだいたい夜9時に寝ます。8時間以上、寝るようにしています。

A : いいですね。

③  16-14

A : ぼくはラーメンセット。

B : 私は、チキンサラダとトマトジュースにします。

A : あれ、ダイエットしてるの？

B : はい、健康のために、食べすぎないようにしています。

A : へー。

B : できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

A : そうなんだ。

④  16-15

A : 健康のために、何か気をつけていますか？

B : はい、できるだけ運動するようにしています。

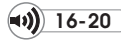
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

A : すごいですね。

B : それと、お酒を飲みすぎないようにしています。

A : なるほど。

3. 食中毒が増えています



16-20

A：次はノロウイルスの話題です。

B：最近、ノロウイルスとみられる食中毒が増えています。

先週は、県内のレストランで、ノロウイルスによる食中毒が発生しました。

ノロウイルスは、汚染されたカキなどの貝を、生、または十分に

加熱しないで食べることが原因で感染します。また、ウイルスがついた手で

調理したものを食べることで感染します。

ノロウイルスに感染すると、腹痛、おう吐、下痢などを起こします。

では、どうしたら感染を予防できるでしょうか。予防のポイントは、手洗いと、

食品の十分な加熱です。食事前、トイレのあと、調理の前後は、石けんで

手をよく洗いましょう。食品は中心部まで十分に加熱しましょう。

漢字のことば

1 読んで、意味を確認しましょう。

Read and check the meaning of the following kanji.

からだ 体	体	体	あし 足	足	足
かお 顔	顔	顔	て 手	手	手
め 目	目	目	お 起きる	起きる	起きる
みみ 耳	耳	耳	ある 歩く	歩く	歩く
くち 口	口	口	はし 走る	走る	走る
あたま 頭	頭	頭	うんどう 運動する	運動する	運動する

2 _____の漢字に注意して読みましょう。

Read the following and pay careful attention to the kanji with _____.

- ① 足をくじきました。
- ② この病院は、耳や鼻の病気のときに行きます。
- ③ 朝起きたときから、体がだるくて、頭が痛いんです。
- ④ のどを見ますね。口を開けてください。
- ⑤ 歩いたり、走ったり、できるだけ運動するようにしています。
- ⑥ 眠いときは、顔を洗うといいですよ。
- ⑦ 石けんでよく手を洗ってください。
- ⑧ スマホを見すぎて、目が悪くなりました。

3 上の _____のことばを、キーボードやスマートフォンで入力しましょう。

Enter the words with _____ above using a keyboard or smartphone.

ぶんぽう
文法ノート

① V- るといいです(よ)

よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入るといいですよ。
Have a nice long relaxing bath in warm water if you cannot sleep well.

- This expression is used to give the other person casual advice. In this example, it is used to give advice for health.
- It connects to the verb's dictionary-form.
- 相手に軽いアドバイスをするときの言い方です。ここでは健康のためのアドバイスを伝えるときに使っています。
- 動詞の辞書形に接続します。

【例】 ▶ A: よく眠れないときは、どうすればいいですか?
What should I do if I cannot sleep well?
B: 静かな音楽を聞くといいですよ。
Listening to quiet music will be helpful.

② V- すぎます

きのうの飲みすぎました。
I had too much to drink yesterday.

- すぎます (すぎる) is added to a verb to express that something is over the top. It is often negative.
- It connects to the verb's マス-form without ます. 食べすぎる (eat too much), のみすぎる (drink too much), and 働きすぎる (work too much) are the examples that are commonly used.
- 「すぎます (すぎる)」は、動詞に接続して程度を越していることを表します。ネガティブな意味で使われることが多いです。
- 動詞のマス形から「ます」を取った形に接続します。「食べすぎる」「飲みすぎる」「働きすぎる」などがよく使われます。

【例】 ▶ 食べすぎて、お腹が痛いです。
I ate too much, and my stomach hurts.
▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。
I looked at the smartphone screen too much, and my eyes hurt.

3

V1- たり、V2- たり(します)

ジョギングしたり、ときどき家でヨガをしたりしています。

I go jogging or do yoga at home sometimes.

- This expression is used to cite actions. In this example, a person who does various exercises for health is citing ジョギング and ヨガ as representative examples.
- Add たり to the verb's タ-form to say ~たり.
- Besides します, various forms can be used at the end of a sentence, such as しています and するようにしています.
- 動作を例示するときの言い方です。ここでは、健康のためにいろいろな運動をしている人が、その代表例として「ジョギング」と「ヨガ」を挙げています。
- 動詞のタ形に「り」をつけて「~たり」となります。
- 文末の「します」の部分は、「しています」「するようにしています」など、いろいろな形が用いられます。

【例】 ▶ A: 健康のために、何か気をつけていますか?
Is there anything you do for your health?

B: ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。
I go to the gym and go for a walk.

▶ やすみは、テレビを見たり、音楽を聞いたりして、ゆっくり過ごします。
I watch TV and listen to music to relax on my day off.

4

V- る	ようにしています
V- ない	

できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

I try to eat as many vegetables as possible.

健康のために、食べすぎないようにしています。

I try not to eat too much for my health.

- These expressions are used to describe what the person pays attention to doing. In this example, it is used to describe what the person is doing for health.
- It connects to the verb's dictionary-form or ナイ-form. The dictionary-form verbs are used to describe that the person is trying to do it. The ナイ-form verbs are used to describe that the person is trying not to do it.
- 努力して、なるべくそうしようと心がけていることを表す言い方です。ここでは、健康のための心がけを話すときに使っています。
- 動詞の辞書形またはナイ形に接続します。辞書形の場合は、そのようにしていることを表します。動詞のナイ形の場合は、そうしないようにしていることを表します。

【例】 ▶ A: 健康のために、何か気をつけていますか?
Is there anything you do for your health?

B: 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。
I try to go to bed as early as possible.

C: 私は、ストレスをためないようにしています。
I try not to accumulate stress.

日本の生活
TIPS● ^{かた}肩こり / ^{かた}肩がこる Stiff shoulders

Stiff shoulders affect people in all of Japan. Some women and men think stiff shoulders is their number one or number two most serious physical condition. So, many people in Japan are concerned about stiff shoulders. Some people think that this condition could be unique for Japanese people because some other languages do not have the words to express the condition.

Stiff shoulders happen when the muscle in the neck, shoulders, back, and the trapezius muscle hurt or feel uncomfortable. This happens when the muscle is tired from lifting heavy things or being in the same posture for a long time. There are various items which help stiff shoulders. For example, a massage chair, massage stick, shoulder-support strap, magnetic necklace, or magnetic patches.

肩こりは、日本の国民病とも言われており、体の悩みとして挙げる症状のうち、女性の1位、男性の2位であるという報告もあります。それぐらい、肩こりに悩んでいる日本人は多いようですが、多くの外国語には「肩がこる」という概念がなく、日本人に特有の症状である（または、日本人以外はあまり意識しない）とも言われています。

肩こりは、僧帽筋と呼ばれる首～肩～背中～の筋肉が痛んだり、不快感を覚えたりする症状です。重い物を持ったり、長時間同じ姿勢を続けたりすることで、筋肉が疲労して起こります。もし肩こりになってしまった場合は、いろいろな肩こり対策グッズを利用するといいかもかもしれません。例えば、マッサージチェア、ツボ押し棒、肩こり用サポーター、磁気ネックレス、磁気シールなど、さまざまなものがあります。



● マスク Masks



Many foreigners are surprised to see so many Japanese people wearing masks. "Cough etiquette" is a new idea which encourages people who cough or sneeze to wear masks. More people wear masks to avoid catching other people's illnesses. Also, more people wear masks during hay fever season.

Some people wear masks for reasons that are not about health. For example, to avoid talking to people, to avoid showing their face, or not putting on makeup. Some masks have fashionable colors and designs. So, they have also become an accessory.

日本に来た外国人は、マスクをしている日本人の多さに驚く人が多いようです。最近「せきエチケット」と言って、せきやくしゃみの出る人にマスクの着用をすすめる動きがありますし、ほかの人の病気をもらわないように予防目的で自主的にマスクをする人も増えています。花粉症の時期には、マスクをする人も増えます。

また、必ずしも病気と関係なく、マスクをしていると「人と話さなくて済む」とか「顔を見られなくて済む」、さらには「化粧をしなくても外出できる」といった理由で、マスクをする人もいます。おしゃれな色やデザインのマスクも増えていますので、マスクはファッションアイテムの1つと言えるかもしれません。