

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? どんなことに気を付けていますか?
为了保持健康, 平常有在注意什么吗? 具体会注意些什么呢?



1. ぐ あ い わる 具合が悪そうですね

cando+ 57

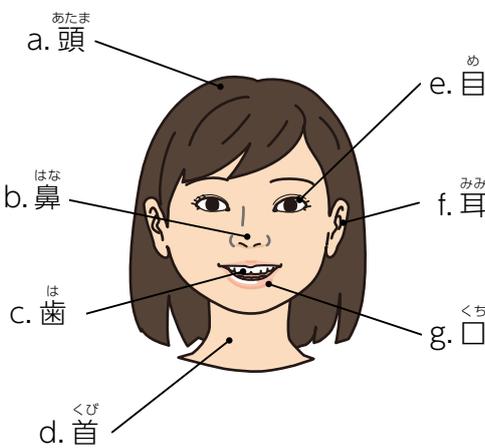
たいちょう わる 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを受けて理解したりすることができる。
能就身体不适时的应对方法提出建议, 或者在听取建议后能够理解其内容。

1 ことばの準備

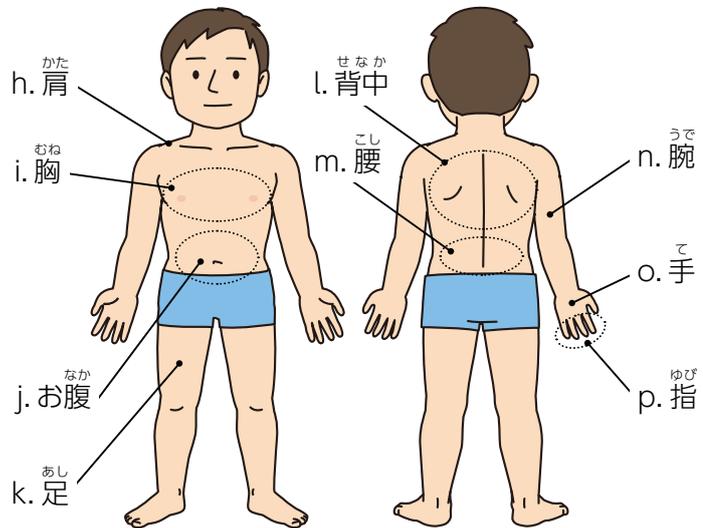
じゆんび
预习词汇

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

边看图边听录音。

(2) き いて い 聞いて言いましょう。🔊 16-01

请听后复述。

(3) き いて、a-p から えら 選びましょう。🔊 16-02

听录音, 并从 a-p 中选择。

2 2 かいわ き 会話を聞きましょう。

请听对话。

- ▶ 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。
4个人身体不太舒服，正在听取其他人的建议。

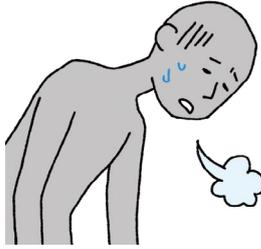
(1) どのように体の調子が悪いですか。a-f から選びましょう。

身体怎么不舒服？请从 a-f 中选择。

a. 肩がこる



b. 体がだるい



c. 頭が痛い



d. 胃の調子が悪い



e. 二日酔い



f. よく眠れない



	① 16-03	② 16-04	③ 16-05	④ 16-06
どんな不調？	,		,	

(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。

再听一遍。其他人给出了什么建议? 请从ア-カ中选择。

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。① 16-03 ~ ④ 16-06

确认词汇后, 再听一遍。

さいきん 最近 | めるい 温 | ため 試す 尝试 | けっこう 不少

それはいけませんね 那可不行啊 | どうしていますか? 你是怎么做的?


 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ょう。🔊 16-07
 听录音，在_____上填写词汇。

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。

あたたあたたかい飲み物のを飲むの_____ですよ。

なかなかあたたあたたお腹なかを温める_____ですよ。

きのうきのうの飲み_____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
 跟身体不太舒服的人交谈时，使用了怎样的表达？

❗ 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
 提出建议时，用的是什么形？

❗ 「飲みました」と「飲みすぎました」は、どう違ちがうと思おもいますか。➡ 文法ノート②
 你觉得“飲みました”和“飲みすぎました”有什么不同？

(2) 形かたちに注目ちゅうもくして、会話かいわをもういちど聞ききましょう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06
 再听一遍对话，注意句中所用的形。

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。
给身体不太舒服的人提一些建议吧。

どうしたんですか？
だいじょうぶですか？

さいきん ねむ からだ
最近よく眠れなくて、体がだるいんです。
ちよつと ふつかよ
ちょっと二日酔いなんです。

つか
疲れている
ねぶそく
寝不足

そうですか。それはいけませんね。
たいへん
大変ですね。

ねむ
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。
ふつかよ
二日酔い のときは、くすりの
薬を飲むといいですよ。

そうですか。ため
試してみます。

(1) かいわ き
会話を聞きましょう。🔊 16-08 🔊 16-09
请听对话。

(2) シャドーイングしましょう。🔊 16-08 🔊 16-09
请跟读。

(3) **2** のことばをつか れんしゅう
のことばを使って、練習しましょう。
使用 **2** 中的词汇进行练习。

(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 じゅう 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。
进行角色扮演。一个人扮演身体不太舒服的人，一个人扮演提建议的人，自由进行对话吧。



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。
能介绍自己为了健康在注意的事。

1 ことばの準備

预习词汇

健康のためにしていること

● 運動

a. ジムに行く



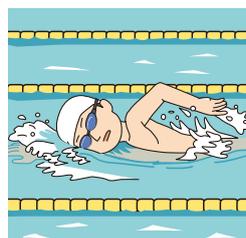
b. ジョギングする/走る



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

边看图边听录音。

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

请听后复述。

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

听录音，并从 a-k 中选择。

2 会話を聞きましょう。

请听对话。

▶ 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。

4 个人正在聊自己如何保持健康。

(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。

他们为了保持健康在做些什么呢？请从 1 中的 a-k 中选择。

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

确认词汇后，再听一遍。

だいたい 大概 | チキンサラダ 鸡肉沙拉 | トマトジュース 番茄汁 | ダイエットする 减肥

きをつける 注意

なるほど 原来如此


 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。🔊 16-16
 听录音，在_____上填写词汇。

ジョギング_____、ときどき家いえでヨガを_____しています。

ジムに_____、ウォーキング_____しています。

毎日まいにち、朝あさ早くはや起きて、夜よるは早くはや寝る_____。

できるだけ、野菜やさいをたくさんた食べる_____。

健康けんこうのために、食べたすぎ_____。

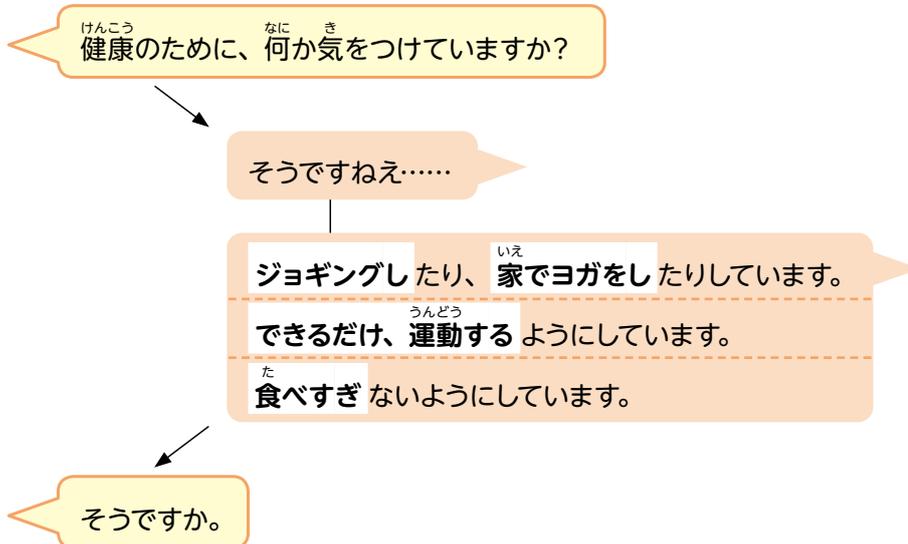
お酒さけを飲のみすぎ_____。

❗ いくつかの例れいを挙げるとき、どんな形かたちを使つかっていましたか。➡ 文法ノート ③
 举多个例子时，用的是什么形？

❗ 気きをつけていることを言いうとき、どんな形かたちを使つかっていましたか。➡ 文法ノート ④
 谈到自己在注意的事时，用的是什么形？

(2) 形かたちに注目ちゅうもくして、会話かいわをもういちど聞ききましょう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15
 再听一遍对话，注意句中所用的形。

- 3 **健康のために気をつけていることを話しましょう。**
说说为了健康在注意的事吧。



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19
请听对话。
- (2) シャドーイングしましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19
请跟读。
- (3) 1 のことばを使って、練習しましょう。
使用 1 中的词汇进行练习。
- (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。
说说自己为了健康在注意的事吧。不知道想说的词汇用日语如何表达时，查查看吧。



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。

在看到有关流行疾病的新闻后，能理解疾病名称、症状、预防方法等的大致内容。

1 おんせい き 音声を聞きましょう。

请听录音。

- ▶ 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。
电视节目正在谈论最近流行的疾病。



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。

边听录音，边看① - ④中的电视画面。“食中毒”是怎样的一种疾病？

- (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。

你觉得③和④的画面中的词汇是什么意思？推测一下吧。

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。

再听一遍，注意上面(2)中推测过意思的词汇。感染诺如病毒后，会出现哪些症状？怎样做可以预防？

- (4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

确认词汇后，再听一遍。

増える 増加 | 発生する 発生 | 貝 贝类 | 原因 原因 | 感染する 感染 | 調理する 烹调
 予防する 预防



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。
在医院等看到有关疾病的海报时，能理解症状、预防方法等内容。

1 ポスターを読みましょう。

请看下面的海报。

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

正在看贴在医院候诊室里的海报。

(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。

疾病的名称是写在哪儿的？请做出标记。

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!

予約受付中
えがおクリニック
TEL:048-*****

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!

(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。

症状是写在哪儿的？大家根据认得的词汇，说说都有哪些症状吧。

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

预防方法是写在哪儿的？



うつす 传染 | マスク 口罩 | うがい 漱口 | 予防接種 接种疫苗

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. 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。

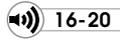
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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 よんで、^{いみ}意味を確認しましょう。
读单词，并确认意思。

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 ^{かんじ} ^{ちゅうい} の漢字に注意して読みましょう。
读下面的句子并注意横线上的汉字。

- 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 ^{うえ} 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。
用电脑或手机输入上方 的词汇。

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。
睡不着的时候，可以好好泡个温水澡。

- 这是向对方提出一些简单建议时使用的表达方式。在例句中，使用这个句型向对方提出了有益于健康的建议。
- 接在动词的原形后面。
- 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？
睡不着的时候，应该怎么办？
B：静かな音楽を聞くといいですよ。
可以听听比较安静的音乐。

②

V- すぎます

きのうの飲みすぎました。
昨天我喝多了。

- “すぎます(すぎる)” 接在动词后面表示超过一定程度。多用于负面意思。
- 接在去掉“ます”以后的动词ます形后面。常用的有“食べすぎる(吃多)”“飲みすぎる(喝多)”“働きすぎる(工作太拼)”等。
- 「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。
吃得太多，肚子疼。
▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。
手机屏幕看太久，眼睛疼。

③ V1- たり、V2- たり(します)

ジョギングしたり、ときどき家^{いえ}でヨガをしたりしています。

我会跑跑步，或者在家里做瑜伽。

- 这是列举动作时使用的表达方式。在例句中，为了保持健康在做各种运动的人，举了“ジョギング(慢跑)”和“ヨガ(瑜伽)”的例子。
- 在动词的た形后面加上“り”，变成“～たり”。
- 句尾“します”的部分，可以使用“しています”“するようにしています”等各种形式。
- 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^{けんこう}のために、何か気^{なに き}をつけていますか?
你为了健康，在注意些什么吗?

B: ジム^いに行ったり、ウォーキングをしたりしています。
我会去健身房，或者散步。

▶ やすみは、テレビを^み見たり、音楽^{おんがく}を^き聞いたりして、ゆっくり^ま過ごします。
休息的时候会看看电视，听听音乐，悠闲度过。

④

V- る

ようにして

います

V- ない

できるだけ、野菜^{やさい}をたくさん^た食べるようにしています。

我尽可能多吃蔬菜。

健康^{けんこう}のために、食べすぎないようにしています。

为了健康，我尽量不要吃得太多。

- 这是在表达通过努力尽可能做到什么事时使用的表达方式。在例句中，谈到为了健康而注意的事情时，用到了这个句型。
- 接在动词的原形或ない形后面。如果是原形，表示在尽量这样做。如果是不い形，表示尽量不这样做。
- 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^{けんこう}のために、何か気^{なに き}をつけていますか?
你为了健康，在注意些什么吗?

B: 私は、できるだけ、早く^{はや}寝る^ねようにしています。
我尽量早点睡觉。

C: 私は、ストレスをためない^{わたし}ようにしています。
我尽量不积攒太多的压力。

日本の生活
TIPS

● 肩こり／肩がこる 肩膀僵硬

肩膀僵硬可以说是日本的国民病。据报告显示，在列举身体问题时，肩膀僵硬这一症状在女性中位居第1位，在男性中则为第2位。由此可见，很多日本人因为肩膀僵硬而感到烦恼。但在很多外语中，并没有“肩膀僵硬”这一感念，因此人们常说这是日本人特有的症状（或者说除了日本人以外，并没有人在意）。

肩膀僵硬是由于连接颈部、肩部及背部的斜方肌受损或不适而导致的症状。拎重物或长时间保持同一姿势时，肌肉会因疲劳而出现僵硬。一旦出现肩膀僵硬的情况，可以尝试使用各种缓解肩部僵硬的商品。比如，按摩椅、指压棒、缓解肩部僵硬的护肩、磁力项圈、磁力贴等。

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 口罩



很多来到日本的外国人，会对戴口罩的日本人数量之多而感到惊讶。最近作为“咳嗽礼仪”，开始建议咳嗽或打喷嚏的人佩戴口罩，同时为了避免被其他人传染，以预防为目的主动佩戴口罩的人也越来越多。到了花粉症的季节，戴口罩的人也会随之增加。

此外，也有人并非因为生病才佩戴口罩，因为这样一来便“不用跟其他人说话”“不会被其他人看到脸”，甚至“不用化妆也可以出门”。颜色时尚、具有设计感的口罩也越来越多，可以说口罩已经成为了一种时尚单品。

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、せきやくしゃみが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。