

だい 第 16 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?
क्या आप अपने स्वास्थ्य के लिए कोई चीज हर दिन करते हैं? आप किन चीजों का ख्याल रखते हैं?



1. 具合が悪そうですね

cando+
57

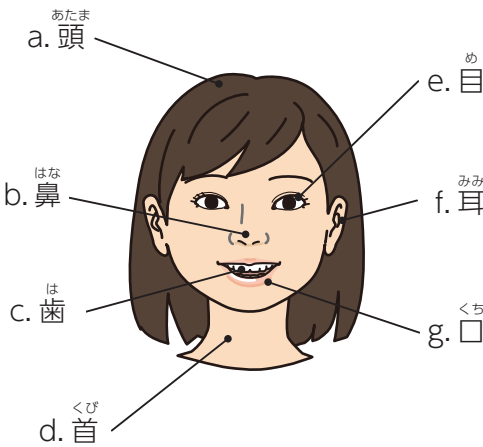
たいちょう 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを受けて理解したりすることができる。
जब कोई अस्वस्थ महसूस कर रहा हो तो सलाह दे सकते हैं, या सलाह को सुनकर समझ सकते हैं।

1 ことばの準備

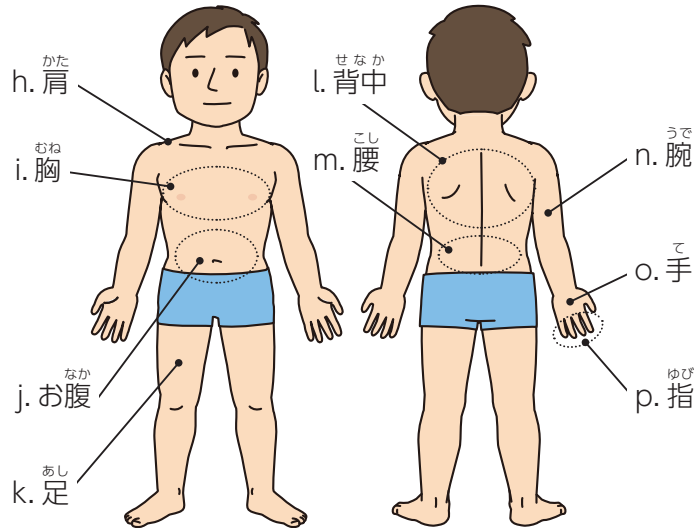
शब्दों के लिए तैयारी

かお からだ
【顔と体】

かお
● 顔



からだ
● 体



(1) 絵を見ながら聞きましょう。 16-01

चित्रों की ओर देखते हुए सुनें।

(2) 聞いて言いましょう。 16-01

सुनें और शब्दों को दोहराएँ।

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。 16-02

सुनें और a-p में से चुनें।

2 **2** かいわ き 会話を聞きましょう。

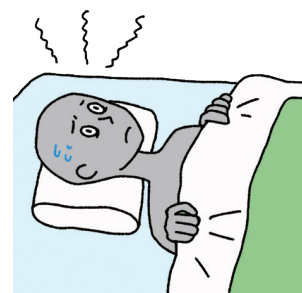
संवादों को सुनें।

▶ からだ ちょうし わる よにん ひと 体の調子が悪い4人の人が、ほかの人のアドバイスきを聞いています。

चार लोग बीमार महसूस कर रहे हैं और किसी की सलाह सुन रहे हैं।

(1) どのように体の調子が悪いですか。a-f から選えらびましょう。

उनकी क्या स्वास्थ्य समस्याएँ हैं? a-f में से चुनें।

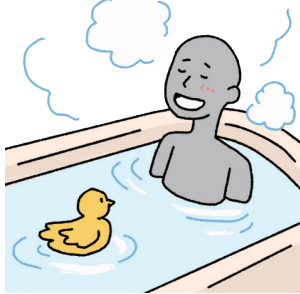
a. 肩かたがこるb. 体からだがだるいc. 頭あたまが痛いd. 胃いの調子ちょうしが悪いe. 二日酔いふつかよf. よく眠ねむれない

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

(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。

संवादों को फिर से सुनें। सलाह क्या थी? अ-क में से चुनें।

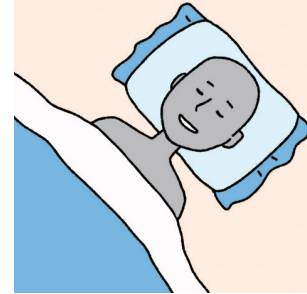
ア. ゆっくりお風呂に入る



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

शब्दों को देखें और संवादों को फिर से सुनें।

さいきん 最近 आजकल | ぬるい ぬるい हल्का गर्म करना | ため 試す कोशिश करना | けっこう काफी

それはいけませんね यह ठीक नहीं है। | どうしていますか? आप क्या करते है?


 かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声を聞いて、_____にことばを書きましょう。🔊 16-07

रिकॉर्डिंग सुनें और खाली जगहों को भरें।

A: どうした _____ か?

B: 最近よく眠れなくて、体がだるい _____。

よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入る _____ ですよ。

あたたかい飲み物を飲む _____ ですよ。

お腹を温める _____ ですよ。

きのう、飲み _____ ました。

❗ 体調の悪そうな人に声をかけるとき、どう言っていましたか。 → 第15課

बीमार दिख रहे व्यक्ति को क्या कहा गया?

❗ アドバイスをするとき、どんな形を使っていましたか。 → 文法ノート①

सलाह देने के लिए किस अभिव्यक्ति का उपयोग किया गया?

❗ 「飲みました」と「飲みすぎました」は、どう違うと思いますか。 → 文法ノート②

の飲みました और飲みすぎました के बीच क्या अंतर है?

(2) 形に注目して、会話をもういちど聞きましょう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06

उपयोग हुई अभिव्यक्तियों पर ध्यान दें और संवादों को फिर से सुनें।

3 体の調子の悪い人にアドバイスをしましょう。

बीमार दिख रहे किसी व्यक्ति को सलाह दें।

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。

ふつかよ
ちょっと二日酔いな んです。

疲れている
ねがそく
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) 会話を聞きましょう。 16-08 16-09

संवादों को सुनें।

(2) シャドーイングしましょう。 16-08 16-09

संवादों के पीछे-पीछे बोलें।

(3) 2 のことばを使って、練習しましょう。

2 के शब्दों का उपयोग करके अभ्यास करें।

(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。

इस परिस्थिति का रोल-प्ले करें। एक व्यक्ति बीमार होने का रोल करता है और दूसरा सलाह देता है। एक दूसरे से खुलकर बात करें।



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。

इस बारे में बात कर सकते हैं कि आप अपने स्वास्थ्य के लिए किन-किन चीज़ों का ख्याल रखते हैं।

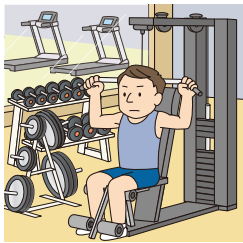
1 ことばの準備

शब्दों के लिए तैयारी

【健康のためにしていること】

● 運動

a. ジムに行く



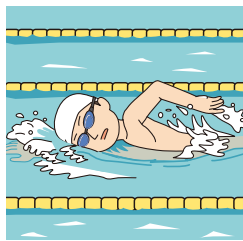
b. ジョギングする/走る



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

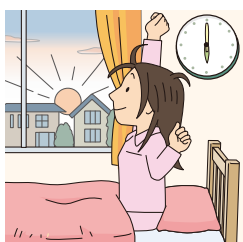


h. 飲みすぎない



● 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

चित्रों की ओर देखते हुए सुनें।

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

सुनें और शब्दों को दोहराएँ।

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

सुनें और a-k में से चुनें।

2 会話を聞きましょう。

संवादों को सुनें।

▶ 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。

चार लोग अलग-अलग इस बारे में बात कर रहे हैं कि वे अपने स्वास्थ्य के लिए क्या करते हैं।

(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。

हर व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के लिए क्या करता है? 1 के a-k में से चुनें।

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

शब्दों को देखें और संवादों को फिर से सुनें।

だいたい लगभग | チキンサラダ चिकन सलाद | トマトジュース टमाटर जूस | ダイエットする डाइटिंग करना
 気をつける ध्यान रखना
 なるほど अच्छा।


 かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声を聞いて、^{おんせい き} _____ にことばを書きましょう。 16-16

रिकॉर्डिंग सुनें और खाली जगहों को भरें।

ジョギング _____、ときどき家でヨガを ^{いえ} _____ しています。

ジムに _____、ウォーキング _____ しています。

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

できるだけ、^{やさしい} 野菜をたくさん ^た 食べる _____。

^{けんこう} 健康のために、^た 食べすぎ _____。

^{さけ} お酒を ^の 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

कई उदाहरण देने के लिए किस अभिव्यक्ति का उपयोग किया गया?

^き 気をつけていることを言うとき、^い ^{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

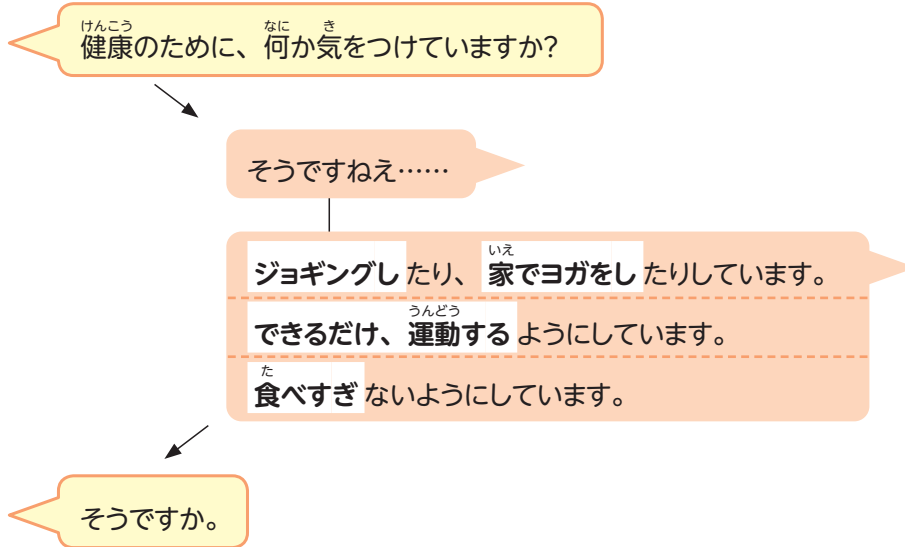
व्यक्ति किस काम को करते समय ध्यान देता है यह बताने के लिए किस अभिव्यक्ति का उपयोग किया गया?

(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

उपयोग हुई अभिव्यक्तियों पर ध्यान दें और संवादों को फिर से सुनें।

3 健康のために気をつけていることを話しましょう。

इस बारे में बात करें कि आप अपने स्वास्थ्य के लिए क्या करते हैं।



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19

संवादों को सुनें।

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

संवादों के पीछे-पीछे बोलें।

- (3) **1** のことばを使って、練習しましょう。

1 के शब्दों का उपयोग करके अभ्यास करें।

- (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。

इस बारे में बात करें कि आप अपने स्वास्थ्य के लिए क्या करते हैं। अगर आप ये नहीं जानते कि किसी बात को जापानी भाषा में क्या कहना है, तो वह पता करें।



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。

महामारी वाली बीमारी के बारे में समाचार देखकर उसमें बताई गई बातें जैसे कि नाम, लक्षण, और रोकथाम के उपाय काफी हद तक समझ सकते हैं।

1 おんせい き 音声を聞きましょう。

रिकॉर्डिंग को सुनें।

▶ 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。

आप आसपास फैल रही बीमारी के बारे में एक TV समाचार कार्यक्रम देख रहे हैं।



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。

TV स्क्रीन ①-④ को देखते हुए सुनें। 食中毒 किस तरह की बीमारी है?

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

आपके विचार से स्क्रीन ③ और ④ पर निम्नलिखित शब्दों का क्या मतलब है? कृपया अनुमान लगाएँ।

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。

ऊपर (2) में अनुमान लगाए गए शब्दों पर ध्यान देते हुए फिर से सुनें। अगर कोई व्यक्ति नोरो वायरस से संक्रमित हो जाता है तो क्या लक्षण नज़र आते हैं? आप इसकी रोकथाम कैसे कर सकते हैं?

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

शब्दों को देखें और TV समाचार को फिर से सुनें।

増える फैलना | 発生する होना | 貝 सीपी | 原因 कारण | 感染する संक्रमित होना | 調理する पकाना
 予防する रोकथाम



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。

अस्पताल में किसी बीमारी के बारे में पोस्टर देखकर लक्षण, रोकथाम के उपाय इत्यादि समझ सकते हैं।

1 ポスターを読みましょう。

नीचे दिए पोस्टर को पढ़ें।

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

आप अस्पताल के प्रतीक्षालय की दीवार पर लगे एक पोस्टर को पढ़ रहे हैं।

(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。

बीमारी के नाम पर एक गोला खींचें।

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
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!**



第16課 食べすぎないようにしています

(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。

लक्षण कहाँ लिखा हुआ है? दूसरों के साथ लक्षणों पर चर्चा करने के लिए उन शब्दों का संकेत (हिंट) के तौर पर उपयोग करें जिन्हें आप जानते हैं।

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

रोकथाम के उपाय कहाँ लिखे हैं?



うつす फैलाना | マスク मास्क | うがい कुल्ला करना | 予防接種 टीकाकरण

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、二日酔いのときは、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、何か運動していますか?

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。

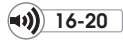
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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。

かん じ の こ と ば

1 よんで、意味を確認しましょう。

निम्नलिखित कांजी शब्दों को पढ़ें और उनका मतलब पता करें।

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。

निम्नलिखित को पढ़ें और _____ वाली कांजी पर ज्यादा ध्यान दें।

- 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。

ऊपर _____ में दिए शब्दों को कीबोर्ड या स्मार्टफोन की मदद से टाइप करें।

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。

अगर आप अच्छी तरह सो नहीं पाते हैं तो गुनगुने पानी से देर तक आराम से नहाएँ।

- इस अभिव्यक्ति का उपयोग दूसरे व्यक्ति को अनौपचारिक सलाह देने के लिए किया गया है। इस उदाहरण में, इसका उपयोग स्वास्थ्य संबंधित सलाह देने के लिए किया जाता है।
- यह क्रिया के मूल रूप से जुड़ता है।
- 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?
 अगर मैं अच्छी तरह सो नहीं पाता/पाती हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?
- B : 静かな音楽を聞くといいですよ。
 शांत संगीत को सुनना अच्छा रहेगा।

②

V- すぎます

きのうの昨日、飲みすぎました。

मैंने कल बहुत ज्यादा शराब पी ली।

- すぎます (すぎる) को क्रिया में जोड़कर बताया जाता है कि कोई चीज़ कुछ ज्यादा ही हो गई है। यह अक्सर नकारात्मक होता है।
- यह क्रिया के मस-रूप में ます के बगैर जुड़ता है। 食べすぎる (बहुत ज्यादा खा लेना), 飲みすぎる (बहुत ज्यादा शराब पी लेना), और 働きすぎる (बहुत ज्यादा काम करना) कुछ उदाहरण हैं जो आम तौर पर उपयोग होते हैं।
- 「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] ▶ た食べすぎて、おなかが痛いです。
 मैंने बहुत ज्यादा खा लिया इसलिए मेरा पेट दर्द कर रहा है।
- ▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。
 मैंने स्मार्टफोन के स्क्रीन को बहुत ज्यादा देखा इसलिए मेरी आँखें दर्द कर रही हैं।

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^{いそ}たりしています。

मैं कभी-कभी दौड़ने जाता/जाती हूँ या घर पर योग करता/करती हूँ।

- इस अभिव्यक्ति का उपयोग गतिविधि का उल्लेख करने के लिए किया जाता है। इस उदाहरण में, जो व्यक्ति स्वास्थ्य के लिए विभिन्न व्यायाम करता है वह जो गिंग और योग का उल्लेख प्रतिनिधि उदाहरणों के रूप में कर रहा है।
- ~たり कहने के लिए क्रिया के टा-रूप में री जोड़ें।
- します के अलावा, विभिन्न रूपों, जैसे कि しています और するようにしています, का उपयोग वाक्य के अंत में किया जा सकता है।
- 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^{なに}気^きをつけていますか?
क्या आप अपने स्वास्थ्य के लिए कोई चीज़ करते हैं?

B : जिम^{ジム}に行^いったり、ウォーキング^{ウォーキング}をし^したりしています。
मैं जिम जाता/जाती हूँ और टहलने के लिए जाता/जाती हूँ।

▶ 休^{やす}みは、テレビ^{テレビ}を見^みたり、音楽^{おんがく}を聞^きいたりして、ゆ^ゆっくり過^すぎします。
मैं अपनी छुट्टी वाले दिन आराम करने के लिए टीवी देखता/देखती हूँ और संगीत सुनता/सुनती हूँ।

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^たさん食^たべるようにしています。

मैं जितना ज्यादा हो सके उतनी सब्जियाँ खाने की कोशिश करता/करती हूँ।

健康^{けんこう}のために、食^たべすぎないようにしています。

मैं अपने स्वास्थ्य के लिए बहुत ज्यादा नहीं खाने की कोशिश करता/करती हूँ।

- इन अभिव्यक्तियों का उपयोग यह बताने के लिए किया जाता है कि व्यक्ति किस चीज़ को करने में ध्यान देता है। इस उदाहरण में, इसका उपयोग यह बताने के लिए किया गया है कि व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के लिए क्या कर रहा है।
- यह क्रिया के मूल रूप या नाइ-रूप से जुड़ता है। क्रियाओं के मूल रूप का उपयोग यह बताने के लिए किया जाता है कि व्यक्ति क्या करने की कोशिश कर रहा है। क्रियाओं के नाइ-रूप का उपयोग यह बताने के लिए किया जाता है कि व्यक्ति वह नहीं करने की कोशिश कर रहा है।
- 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^{なに}気^きをつけていますか?
क्या आप अपने स्वास्थ्य के लिए कोई चीज़ करते हैं?

B : 私^{わたし}は、できるだけ、早^{はや}く寝^ねるようにしています。
जितनी जल्दी हो सके मैं सोने की कोशिश करता/करती हूँ।

C : 私^{わたし}は、ストレス^{ストレス}をた^ためないようにしています。
मैं ज्यादा तनाव नहीं लेता/लेती हूँ।

