

だい 12 課 健康

〈この課で伝え合うこと〉

いま たいちよう どうか、どうやって たいちよう を かんり しているかなど、健康 であるための 方法 について 伝え合 きましょう。

〈新しい言葉を調べよう〉

☆言葉の意味を調べて、書きましょう。

けんこう 健康	たいちよう 体調	かんり 管理(する)	ほうほう 方法
たいおん 体温	インフルエンザ	ねつ 熱	はか 測る
(39度) 分	ずきずき(する)	せき 咳	めずら 珍しい
(病気に) かかる	ざんぎよう 残業(する)	しかも	しゅっしん 出勤(する)
ねぶそく 寝不足	すいみん 睡眠	しょくじ 食事(する)	(3) 食
(食事を) とる	ぬ 抜く	よぼうせっしゅ 予防接種	ちゅうしゃ 注射
しょうじょう 症状	かんせん 感染(する)	こころぼそ 心細い	ちよくちよく 規則正しい
にゅういん 入院(する)	しゅん 旬	さすが	きそくただ 規則正しい
えいよう 栄養	うんどう 運動(する)	かえ おそ (帰るのが遅い) 上	けが

☆次の言葉を使って、文を作りましょう。

1. ずきずき(する) _____
2. 抜く _____
3. ちよくちよく _____

〈考えてみよう〉

1. 日本へ来てから、体調が悪くなったことがありますか。
2. 救急車を呼ぶ電話番号を知っていますか。
3. 体温はいつも何度ぐらいですか。



〈話してみよう〉

☆次の会話を声に出して、何度も練習しましょう。

キム : サリムさん、こんにちは。先週、教室を休んでいましたが、何かあったんですか。

サリム: インフルエンザだったんです。熱を測ってみたら、39度1分もあって、頭がずきずきするし、咳と鼻水が止まらなくなるし、…。

キム : それは大変でしたね。でも、サリムさんが病気になるなんて、珍しいですね。

サリム: ええ、僕もびっくりしました。病気なんて、めったにかかりませんから。最近、特に残業が多くて、家に帰るのが遅かったんです。しかも、出勤時間が早かったんで、寝不足になってしまって…。

キム : 睡眠は大切ですよ。食事はちゃんと3食とってる？

サリム: いや、朝は少しでも長く寝ていたくて、朝ご飯を抜くことも多かったです。

キム : そう、それで疲れが出たんでしょう。インフルエンザの予防接種はしなかったの？

サリム: ええ、注射はきらいだし、お金もかかりますから。でも、しとけばよかったです。注射をしとけば、症状はもう少し軽かったかもしれません。それに、感染するから外に出てはいけないって言われて、5日間ずっと一人で家にいたんです。

キム : そうですか。それは心細かったですよ。

サリム: でも、大家さんがちよくちよく見に来てくれましたから、助かりました。

キム : 病気になって初めて健康の大切さに気づきますよね。私も前に入院したことがあってね。それからは健康のために6時間以上寝て、毎朝1時間歩いて、旬の物を食べるようにしています。

サリム: へえ、さすがキムさん、それでいつも元気なんだ。僕もこれからは規則正しい生活をして、栄養のある物を食べて、体調管理に気をつけるようにします。

☆会話と合っている文に○、合っていない文に×を書きましょう。

1. () サリムさんは先週、インフルエンザで教室を休みました。
2. () サリムさんはインフルエンザの予防接種をしました。
3. () サリムさんは最近寝不足になっていました。
4. () キムさんは健康のために6時間以上運動しています。
5. () キムさんは入院したことがあるので、健康に気をつけています。

〈読んでみよう〉

☆次の文を読んで、質問に答えましょう。

サリムさんは、せんしゅうインフルエンザでにほんごきょうしつをやすみました。ねつが39ど1ぶもでて、あたまもずきずきして、せきとはなみずがとまりませんでした。いままであまりびょうきにかかったことがないサリムさんは、インフルエンザになってびっくりしました。さいきは、ざんぎょうがつづいて、いえにかえるのがおそいうえ、しゅっきんじかんがはやくて、ねぶそくになってしまったからびょうきになったのだらうと、サリムさんはおもいました。あさごはんをぬくこともおおかったので、それもよくなかったとおもっています。そして、サリムさんはよぼうせっしゅをしていませんでしたから、していたら、しょうじょうがもつとかるかったのではないかとおもっています。インフルエンザはほかのひとにかんせんするから、サリムさんは5かかんくらいそとにでず、いえにいました。

キムさんもまえににゅういんしたことがあります。それから、けんこうのために、6じかんいじょうねて、まいあさ1じかんあるいて、しゅんのものをたべるようにしています。キムさんののはなしをきいて、サリムさんはじぶんもきそくたしいせいかつをして、えいようのあるものをたべて、たいちょうをかんりしようとおもいました。

1. サリムさんは、インフルエンザで^{からだ}体がどうになりましたか。
2. サリムさんは、どうしてインフルエンザにかかったと^{おも}おもっていますか。
3. キムさんは^{けんこう}健康のためにどんなことをしていますか。

☆漢字を使って、文を書き直しましょう。

〈使ってみよう〉

☆例を見て、文を作りましょう。

1. ~^{はじ}て初めて

例 ^{れい} ^{びょう} ^き になって ^{はじ} ^{けんこう} の ^{たいせつ} ^{だい} ^{せつ} 切さがわかりました。

て初めて

2. ~ようにしている

例 ^{れい} ^{けんこう} のために ^{やさい} ^を ^た べるようになっています。

ために、

ようになっています。

3. ~^{うえ}上

例 ^{れい} ^{せんしゅう} は ^{あめ} がたくさん ^ふ った ^{うえ} ^{さむ} ^ひ も ^{おお} 多かったです。

は

^{うえ} 上、

〈インタビューしよう〉

☆友達や周りの人にインタビューしましょう。4と5は、質問を考えましょう。

1. 大きい病気に罹ったり、けがをしたりしたことがありますか。

2. 今の体調はどうですか。

3. 健康のためにどんなことをしていますか。

4.

5.

〈書いてみよう〉

☆質問の答えをまとめて、300字ぐらいの文を書きましょう。