第12課　健康〈話してみよう〉

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んです。

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しょう。

サリム：でも、大家さんがちょくちょ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、体調管理に気につけるようにします。

第12課　健康〈読んでみよう〉

サリムさんは、先週インフルエンザで日本語教室を休みました。熱が３９度１分も出て、頭もずきずきして、咳と鼻水が止まりませんでした。今まであまり病気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。最近は、残業が続いて、家に帰るのが遅い上、出勤時間が早くて、寝不足になってしまったから病気になったのだろうと、サリムさんは思いました。朝ご飯を抜くことも多かったので、それも良くなかったと思っています。そして、サリムさんは予防接種をしていませんでしたから、していたら、症状がもっと軽かったのではないかと思っています。インフルエンザはほかの人に感染するから、サリムさんは５日間くらい外に出ず、家にいました。

キムさんも前に入院したことがあります。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。キムさんの話を聞いて、サリムさんは自分も規則正しい生活をして、栄養のある物を食べて、体調を管理しようと思いました。