

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?
¿Haces alguna cosa en tu vida diaria para cuidar de tu salud? ¿Qué cosas haces?



1. 具合が悪そうですね

cando+
57

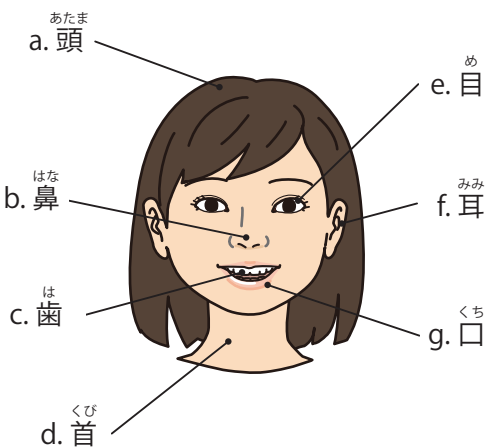
たいちょう わる 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを聞いて理解したりすることができる。
Puedo dar consejos a alguien que se encuentra mal, y escuchar y entender esos mismos consejos.

1 ことばの準備

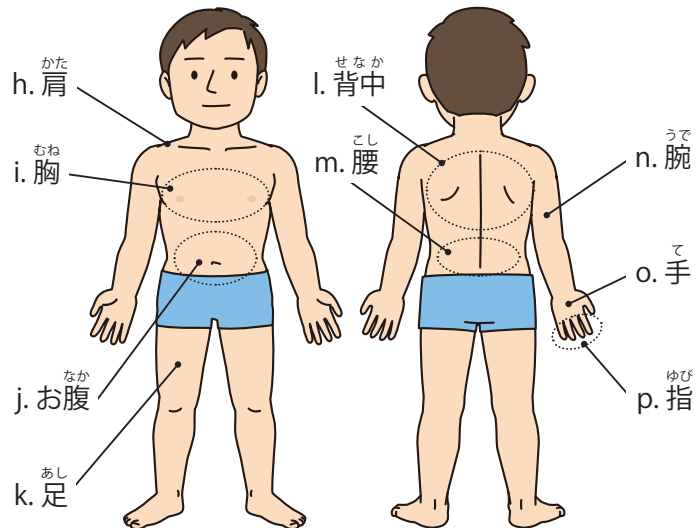
Preparación de vocabulario

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

Escucha las palabras mientras observas las imágenes.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-01

Escucha y repite las palabras.

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。🔊 16-02

Escucha y elige entre a-p.

2 **2** 会話を聞きましょう。

Escucha los diálogos.

▶ **からだ** **ちょうし** **わる** **よにん** **ひと** **ひと** **き**
 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。
 Cuatro personas tienen algún problema de salud y escuchan el consejo que alguien les da.

(1) **からだ** **ちょうし** **わる** **えら**
 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。

¿Qué problemas de salud tienen? Elige entre 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



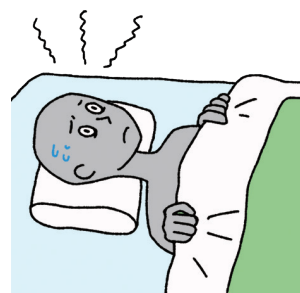
d. **い** **ちょうし** **わる**
 胃の調子が悪い



e. **ふつかよ**
 二日酔い



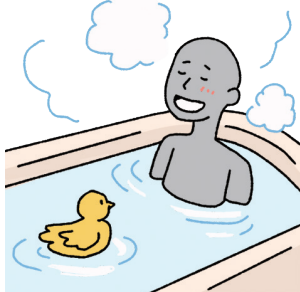
f. **ねむ**
 よく眠れない



	① 16-03	② 16-04	③ 16-05	④ 16-06
どんな ふちよう 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。
Escucha los diálogos otra vez. ¿Qué les han recomendado? Elige entre 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
Comprueba estas palabras y escucha los diálogos otra vez.

さいきん 最近 últimamente | ぬるい caliente | ため 試す probar | けっこう bastante

それはいけませんね Eso no puede ser. | どうしていますか? ¿Tú cómo lo solucionas?


 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
 Escucha la grabación y rellena los huecos.

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_____ですよ。

お腹なかを温めるあたた_____ですよ。

きのう、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いとき、どう言いっていましたか。➡ 第15課
 ¿Qué expresión se ha usado para dirigirse a alguien que parece encontrarse mal?

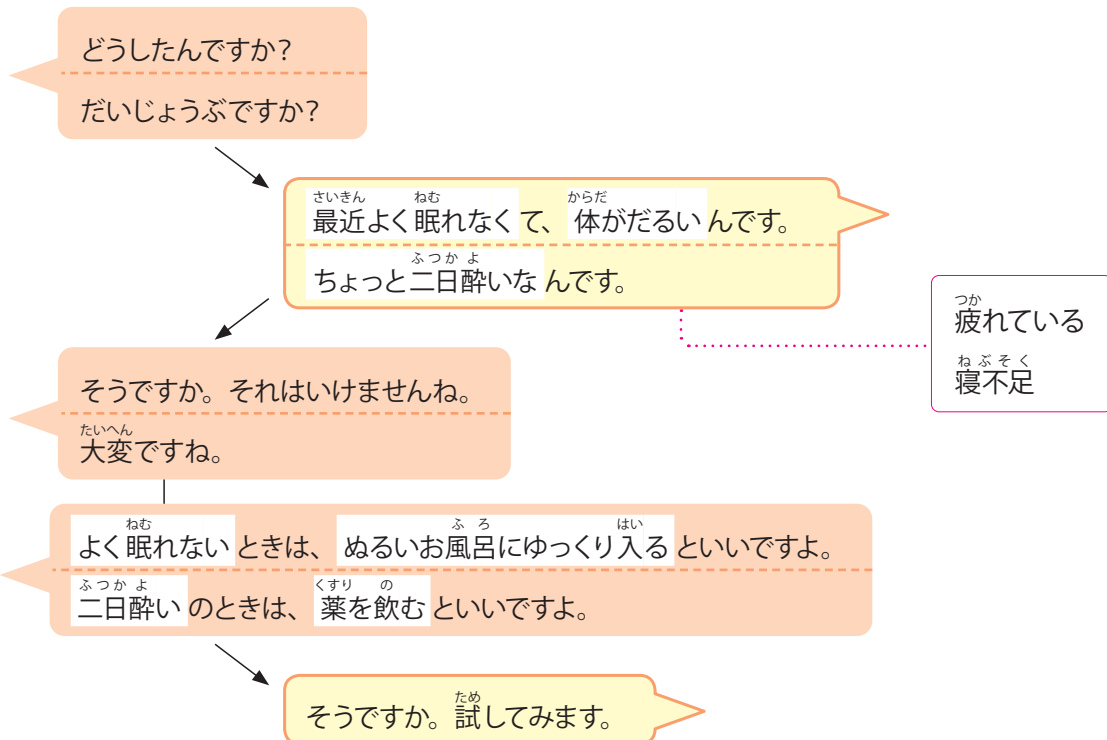
❗ アドバイスかたちをするつかとき、どんな形かたちを使つかっていましたか。➡ 文法ノート①
 ¿Qué expresión se ha usado para dar un consejo?

❗ 「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
 ¿Qué diferencia crees que hay entre 飲のみました y 飲のみすぎました?

(2) 形かたちに注目ちゅうもくして、会かい話わをもういちど聞ききましょう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06
 Fíjate en las expresiones empleadas y escucha los diálogos de nuevo.



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。

Dale un consejo a alguien que se encuentra mal.



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

Escucha los diálogos.

- (2) シャドーイングしましょう。
- 
- 16-08
- 
- 16-09

Repite los diálogos haciendo *shadowing*.

- (3) 2 のことばを使って、れんしゅう 練習しましょう。

Practica usando las palabras de 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。

Simulad esta situación. Una persona se encuentra mal y la otra le da algún consejo. Podéis crear la conversación como queráis.



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。
Puedo hablar acerca de las cosas en las que me fijo para cuidar de mi salud.

1 ことばの準備

Preparación de vocabulario

【健康のためにしていること】

● 運動

a. ジムに行く



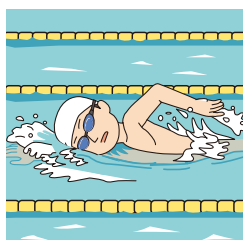
b. ジョギングする／走る



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

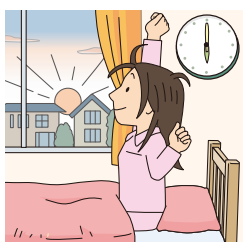


h. 飲みすぎない



● 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

Escucha las palabras mientras observas las imágenes.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

Escucha y repite las palabras.

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

Escucha y elige entre a-k.

2 会話を聞きましょう。

Escucha los diálogos.

▶ 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。

Cuatro personas hablan sobre qué cosas hacen para cuidar de su salud.

(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。

¿Qué hace cada persona para cuidar de su salud? Elige entre a-k de 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


Comprueba estas palabras y escucha los diálogos otra vez.

だいたい aproximadamente | チキンサラダ ensalada de pollo | トマトジュース zumo de tomate

ダイエットする estar a dieta | 気をつける tener en cuenta

なるほど Entiendo.


**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
Escucha la grabación y rellena los huecos.

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 _____。

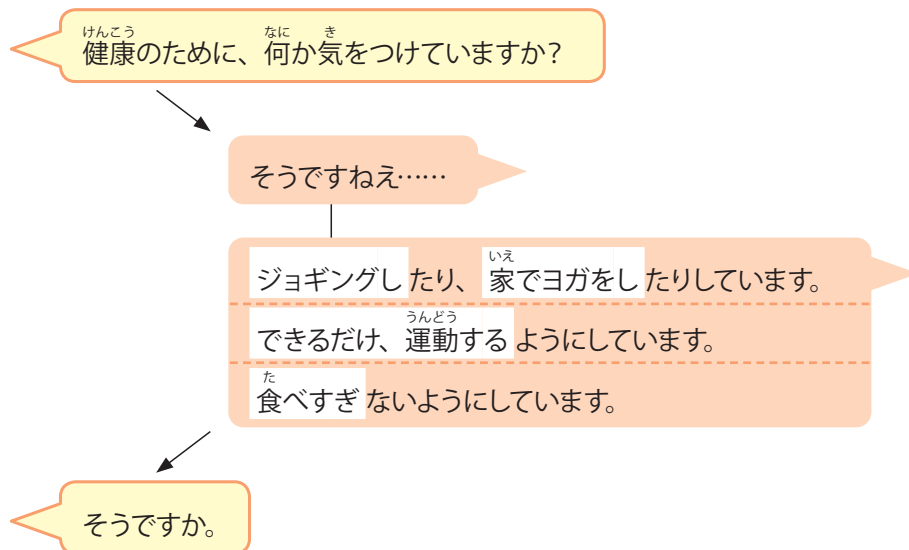
 ^{れい あ} いくつかの例を挙げるとき、^{かたち つか} どんな形を使っていましたか。 → ^{ぶんぽう} 文法ノート ③
¿Qué expresión se ha usado para dar varios ejemplos?

 ^{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
¿Qué expresión se ha usado para indicar que alguien se está esforzando en hacer algo?

- (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
Fíjate en las expresiones empleadas y escucha los diálogos de nuevo.

3 健康のために気をつけていることを話しましょう。

Di qué cosas intentas hacer para cuidar de tu salud.



- (1) 会話を聞きましょう。 16-17 16-18 16-19

Escucha los diálogos.

- (2) シャドーイングしましょう。 16-17 16-18 16-19

Repite los diálogos haciendo *shadowing*.

- (3) 1 のことばを使って、練習しましょう。

Practica usando las palabras de 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。

Habla sobre qué haces para cuidar de tu salud. Si es necesario, busca las expresiones que no sepas decir en japonés.



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。

Puedo ver las noticias sobre una epidemia y entender más o menos su contenido, como el nombre de la enfermedad, sus síntomas y los métodos de prevención.

1

音声を聞きましょう。

Escucha la grabación.

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。
Estás viendo en televisión un programa informativo sobre el brote de una enfermedad.



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。

Escucha la grabación observando las pantallas de los televisores ①-④. ¿Qué tipo de enfermedad es 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。

¿Qué significan las siguientes palabras, aparecidas en las pantallas ③ y ④? Trata de deducir sus significados.

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。

Escucha de nuevo prestando atención a las palabras que has deducido en (2). ¿Qué síntomas tiene una persona que se infecta del norovirus? ¿Cómo se puede prevenir el virus?

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

Comprueba estas palabras y escucha el programa informativo de nuevo.

増える aumentar | 発生する ocurrir | 貝 molusco | 原因 causa | 感染する infectarse | 調理する cocinar
 予防する prevenir



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。
Puedo leer un cartel sobre una enfermedad en un hospital y entender sus síntomas, métodos de prevención, etc.

1 ポスターを読みましょう。

Lee el siguiente póster.

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

Estás leyendo un cartel que está colgado en una pared de la sala de espera del hospital.

(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。

Rodea con un círculo el nombre de la enfermedad.

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。

¿En qué lugar se indican los síntomas de la enfermedad? Utiliza las palabras que ya sepas para comentar con tus compañeros cuáles son los síntomas.

- (3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

¿En qué lugar se indican las medidas de prevención?



うつす contagiar | マスク mascarilla | うがい gárgaras | 予防接種 vacunación

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、二日酔いのはきは、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. 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。

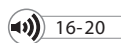
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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



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。
Lee los siguientes *kanji* y comprueba su significado.

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^{かんじ}漢字に^{ちゅうい}注意して^よ読みましょう。
Lee las siguientes frases fijándote en los *kanji* de las palabras subrayadas.

- ① 足をくじきました。
- ② この病院は、耳や^{びょういん}鼻の^{はな}病気の^{びょうき}ときに行きます。
- ③ 朝起きたときから、体がだるくて、頭が^{いた}痛いんです。
- ④ のどを^み見ますね。口を^あ開けてください。
- 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^{あら}洗うといいですよ。
- ⑦ 石けんでよく手を^{あら}洗ってください。
- ⑧ スマホを^み見すぎて、目が^{わる}悪くなりました。

3 ^{うえ}上の_____の^{にゅうりよく}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。
Usando un teclado o teléfono móvil, escribe las palabras subrayadas anteriores.

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。

Quando no puedas dormir bien, puede venirte bien darte un buen baño con agua caliente.

- Esta expresión sirve para darle a alguien un consejo informal. En este ejemplo, se utiliza para dar consejos relacionados con la salud.
- Se utiliza con la forma diccionario del verbo.
- 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？

¿Qué debería hacer si no duermo bien?

B: 静かな音楽を聞くといいですよ。

Puede venirte bien escuchar música tranquila.

②

V- すぎます

きのうの飲みすぎました。

Ayer bebí demasiado.

- La expresión すぎます (すぎる) se añade a un verbo para indicar que la acción se ha realizado hasta un grado excesivo. Por lo general tiene un significado negativo.
- Se usa con la forma マス del verbo sin ます. Algunos ejemplos típicos son 食べすぎる ('comer demasiado'), 飲みすぎる ('beber demasiado') o 働きすぎる ('trabajar demasiado').
- 「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。

He comido demasiado y me duele la tripa.

▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。

Estuve demasiado tiempo mirando la pantalla del teléfono y me duelen los ojos.

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。

Salgo a correr y de vez en cuando hago yoga.

- Esta expresión sirve para mencionar acciones. En este ejemplo, el hablante realiza distintos ejercicios para mantenerse en forma y cita ジョギング y ヨガ como ejemplos representativos.
- Para crear ～たり, se añade り a la forma タ del verbo.
- Además de します, al final de la oración pueden usarse otras fórmulas, como しています o 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？
¿Haces alguna cosa para tener una buena salud?

B: ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。
Voy al gimnasio y salgo a caminar.

▶ 休みは、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。
Los días libres los paso descansando, por ejemplo, veo la tele o escucho música.

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。

Intento comer toda la verdura que puedo.

健康のために、食べすぎないようにしています。

Intento no comer en exceso por mi salud.

- Estas expresiones sirven para indicar una acción que el hablante suele intentar hacer en la medida de lo posible o en la que suele invertir esfuerzos. En estos ejemplos, se emplean para indicar qué hace el hablante para cuidar de su salud.
- Se utilizan con un verbo en la forma diccionario o la forma ナイ. La forma diccionario sirve para indicar aquello que el hablante se esfuerza en hacer. La forma ナイ sirve para indicar lo que evita hacer.
- 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？
¿Haces alguna cosa para tener una buena salud?

B: 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。
Yo me esfuerzo por acostarme lo antes posible.

C: 私は、ストレスをためないようにしています。
Yo intento no estresarme.

日本の生活
TIPS● ^{かた}肩こり / ^{かた}肩がこる Rigidez de hombros

Se dice que la rigidez de hombros es una enfermedad nacional en Japón. Entre los problemas físicos más citados, las mujeres lo consideran el número uno y los hombres, el número dos. Dado que en otros idiomas no existe el concepto de rigidez de hombros, algunas personas creen que este síntoma es específico de los japoneses o que, al menos, en el extranjero no hay tanta consciencia sobre este problema.

La rigidez de los hombros es un síntoma de dolor o molestia en el músculo del trapecio, es decir, en torno al cuello, hombros y la espalda. Está causada por la fatiga muscular debida al levantamiento de objetos pesados o a mantener de manera prolongada una misma postura. Para aliviar esta rigidez se puede recurrir a distintos productos, por ejemplo, sillones de masaje, bastones con puntos de presión, correas de soporte para los hombros, collares y parches magnéticos, etc.

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 Mascarillas



Muchos extranjeros se sorprenden al ver a tantos japoneses con mascarillas. La "etiqueta de la tos" es una nueva idea que anima a llevar mascarillas a quienes tosen o estornudan. Cada vez más gente se las pone para evitar contagiarse de las enfermedades de los demás. También su uso aumenta durante la temporada de la fiebre del heno.

Algunas personas llevan mascarillas por razones que no tienen que ver con la salud, por ejemplo, para evitar hablar con la gente, para no mostrar la cara o para no maquillarse. Disponibles en diferentes colores y diseños, las mascarillas se han convertido en un complemento de moda más.

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。