

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 せいかつ
健康のために気をつけていることがありますか？ どんなことに気をつけていますか？
Есть ли что-то, на что вы обращаете внимание для поддержания здоровья?
На что именно вы обращаете внимание?



1. ぐ あい わる 具合が悪そうですね

cando+
57

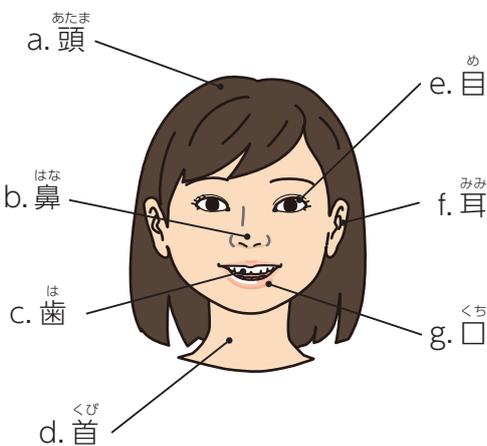
たいちょう わる たいしよほう
体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを聞いて理解したりすることができる。
Можете дать совет, когда кто-то плохо себя чувствует, или выслушать и понять совет.

1 ことばの準備

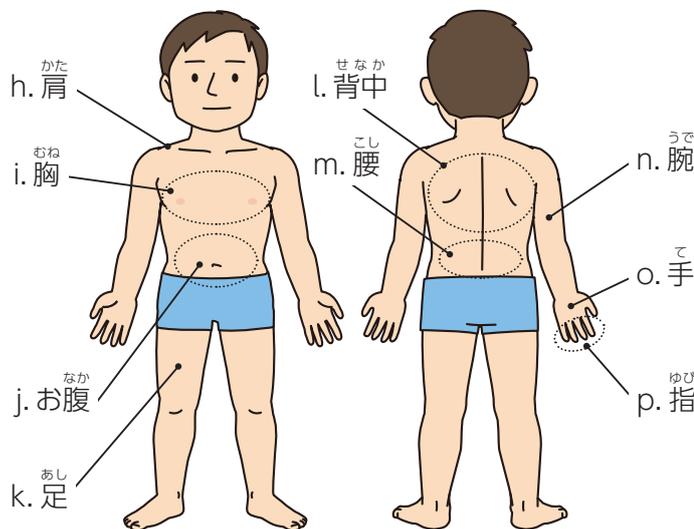
Новые слова

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)

Послушайте, смотря на иллюстрации.

(2) き いて い 聞いて言いましょう。 (16-01)

Слушайте и повторяйте слова.

(3) き いて、a-p から えら 選びましょう。 (16-02)

Послушайте и выберите из пунктов a-p.

2 **2** かいわ き 会話を聞きましょう。

Слушаем диалоги.

▶ からだ ちょうし わる よにん 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。

Четыре человека плохо себя чувствуют и слушают советы от других.

(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。

Что именно не так с самочувствием у каждого из говорящих? Выберите из пунктов 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。

Послушайте диалоги ещё раз. Что им посоветовали? Выберите из пунктов А-К.

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

Уточните значение слов и послушайте диалоги ещё раз.

さいきん 最近 в последнее время | ぬるい ぬるい | ため 試す пробовать | けっこう довольно / достаточно

それはいけませんね Так не пойдёт. | どうしていますか? Как с этим справляетесь?


 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。🔊 16-07

Послушайте аудиозапись и заполните пропуски.

A: どうした_____か?

B: 最近さいきんよく眠れなくて、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。

❗ 体調たいちよ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

Как говорящие обращались к людям, которые выглядели нездоровыми?

❗ 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

Какую грамматическую форму использовали говорящие, чтобы дать совет?

❗ 「飲みのました」と「飲みのすぎました」は、どう違ちがうと思おもいますか。➡ 文法ノート②

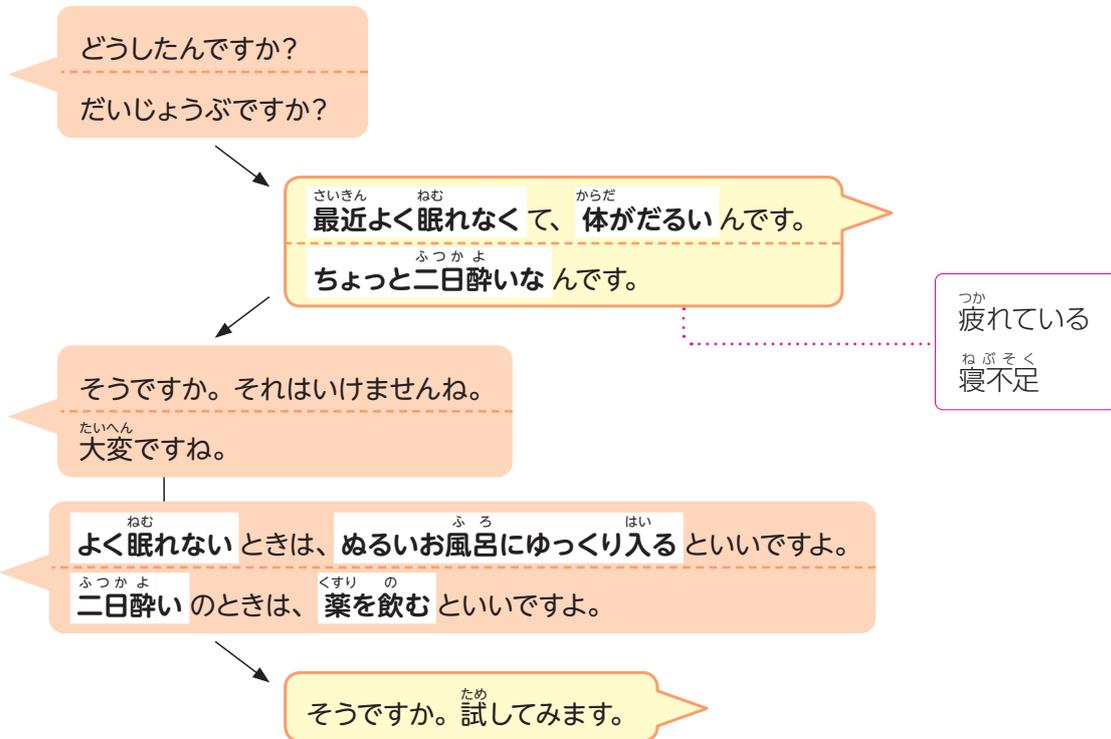
Как вы думаете, в чём разница между の飲みました и の飲みすぎました?

(2) 形かたちに注ちゅう目もくして、会かい話わをもういきちど聞きましよう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06

Послушайте диалоги ещё раз, обращая внимание на грамматические формы.

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。

Даём совет человеку, который плохо себя чувствует.



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

Послушайте диалоги.

- (2) シャドーイングしましょう。 🔊 16-08 🔊 16-09

Слушайте и повторяйте вслед за диктором по методике «Шедоуинг».

- (3) 2 のことばをつか ねんしゅう
のことばを使って、練習しましょう。

Потренируйтесь, используя слова из раздела 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。

Разыграйте ситуацию по ролям в свободной форме: один плохо себя чувствует, а другой даёт первому совет.



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。
Можете рассказать о том, что вы делаете для поддержания здоровья.

1 ことばの準備

Новые слова

健康のためにしていること

● 運動

a. ジムに行く



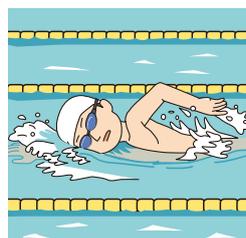
b. ジョギングする/走る



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

Послушайте, смотря на иллюстрации.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

Слушайте и повторяйте слова.

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

Послушайте и выберите из пунктов a-k.

2 会話を聞きましょう。

Слушаем диалоги.

▶ 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。

Четыре человека говорят о том, что они делают для поддержания здоровья.

(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。

Что делает каждый из них? Выберите из пунктов a-k из раздела 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

Уточните значение слов и послушайте диалоги ещё раз.

だいたい 在 основном | チキンサラダ салат с курицей | トマトジュース томатный сок

ダイエットする сидеть на диете | 気をつける следить за / быть внимательным к | なるほど Вот как.


 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。🔊 16-16
 Послушайте аудиозапись и заполните пропуски.

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。

毎日まいにち、朝早くあさはや起きて、夜は早くよるはや寝る_____。

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、食べすぎた_____。

お酒さけを飲みすぎの_____。

- ❗ 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

Какую грамматическую форму использовали говорящие, чтобы привести несколько примеров?

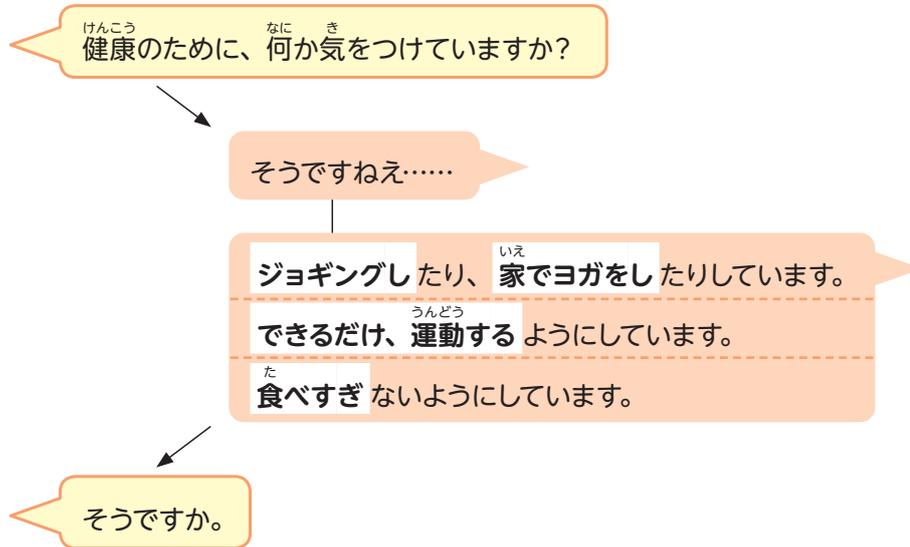
- ❗ 気きをつけていることを言うとき、どんな形かたちを使つかっていましたか。➡ 文法ノート ④

Какую форму использовали говорящие, чтобы сказать, к чему внимательно относиться?

- (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
 Послушайте диалоги ещё раз, обращая внимание на грамматические формы.

3 健康のために気をつけていることを話しましょう。

Говорим о том, что делаем для поддержания здоровья.



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

Послушайте диалоги.

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

Слушайте и повторяйте вслед за диктором по методике «Шедоуинг».

- (3) **1** のことばを使って、練習しましょう。

Потренируйтесь, используя слова из раздела **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。

Расскажите о том, что вы делаете для поддержания здоровья. Если не знаете, как сказать что-либо по-японски, посмотрите в словаре.



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。

Можете в общих чертах понять содержание новостей о распространённой болезни (инфекции): её название, симптомы, методы профилактики и т.д.

1 おんせい き 音声を聞きましょう。

Слушаем аудиозапись.

▶ 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。

Вы смотрите новостную программу по телевизору, в которой говорится о болезни, распространённой в последнее время.



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。

Послушайте, смотря на иллюстрации ①-④. 食中毒 - что это за болезнь?

(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。

Как вы думаете, что значат следующие слова из иллюстраций ③ и ④? Предположите.

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。

Послушайте ещё раз, обращая внимание на слова из упражнения (2), значение которых вы предположили. Какие симптомы у норовируса? Как их можно предотвратить?

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

Уточните значение слов и послушайте телевизионные новости ещё раз.

増える увеличиваться | 発生する возникать | 貝 моллюск | 原因 причина

感染する быть инфицированным | 調理する готовить | 予防する принимать меры предосторожности



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。
Можете понять симптомы, методы профилактики и др. информацию о болезни, посмотрев на плакат в больнице.

1 ポスターを読みましょう。

Читаем плакат.

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

Вы смотрите на плакат, висящий в зале ожидания больницы.

(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。

Где написано название болезни? Обведите.

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。

Где на плакате написаны симптомы? Используйте слова, которые знаете, и обсудите все вместе.

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

Где на плакате написаны способы профилактики?



うつす заражать | マスク маска | うがい полоскание рта (горла) | 予防接種 予防接種 вакцинация

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。

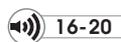
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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 読んで、意味を確認しましょう。

Прочитайте иероглифы ниже и проверьте их значение.

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。

Прочитайте, обращая особое внимание на подчёркнутые иероглифы.

- 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 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。

Используя компьютер или смартфон, напечатайте подчёркнутые выше иероглифы.

ぶんぽう
文法ノート

① V- るといいです(よ)

よく^{ねむ}眠れないときは、ぬるい^{ふる}お風呂にゆっくり^{はい}入るといいですよ。

Если вы плохо спите, будет неплохо принять негорячую расслабляющую ванну.

- Эту конструкцию говорящие используют для дачи совета собеседнику. В диалогах этого урока таким образом дают советы по поводу здоровья.
- Присоединяется к словарной форме глагола.
- 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^{ねむ}眠れないときは、どうすればいいですか？

Что мне делать, если я плохо сплю?

B: 静かな^{しず}音楽^{おんがく}を^き聞くといいですよ。

Может помочь прослушивание успокаивающей музыки.

② V- すぎます

きのう^の昨日、飲み^のすぎました。

Вчера я перепил(-а).

- すぎます (すぎる) добавляется к глаголу и выражает превышение нормы. Часто употребляется с отрицательным подтекстом.
- Присоединяется к Мас-форме глагола без ます. Частые примеры использования: 食べ^たすぎる (переесть / слишком много есть), 飲み^のすぎる (перепивать / слишком много пить), 働き^{はたら}すぎる (перерабатывать / слишком много работать) и т.д.
- 「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^たすぎる」「飲み^のすぎる」「働き^{はたら}すぎる」などがよく使われます。

【例】▶ 食べ^たすぎて、お腹^{なか}が^{いた}痛いです。

Я переел(-а), живот болит.

▶ スマホの画面^{がめん}を見^みすぎて、目^めが^{いた}痛くなりました。

Я слишком много смотрел(-а) в экран смартфона, глаза болят.

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。

Я бегаю и иногда занимаюсь йогой дома.

- Эта конструкция используется для перечисления примеров действий. В примере человек, который занимается различными физическими упражнениями для поддержания здоровья, перечисляет **ジョギング** и **ヨガ**.
- Чтобы получить ~たり форму, добавьте **り** к **タ**-форме глагола.
- Помимо **します**, в конце предложения используются формы **しています**, **するようにしています** и др.
- 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?
Вы делаете / Ты делаешь что-нибудь для поддержания здоровья?

B: ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。
Я хожу в фитнес-клуб и бегаю.

▶ やすみは、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。
В выходные дни я расслабляюсь, смотря телевизор и слушая музыку.

4 V-る V-ない ようにしています

できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

Я стараюсь есть как можно больше овощей.

健康のために、食べすぎないようにしています。

Я стараюсь не переесть.

- Эта конструкция описывает то, к чему человек прикладывает усилия и старается выполнять. В диалогах этого урока говорящие таким образом описывают, как заботятся о своём здоровье.
- Присоединяется к словарной форме глагола или **ナイ**-форме. Глаголы в словарной форме показывают, что человек старается что-то делать. Глаголы в **ナイ**-форме – что человек старается чего-либо не делать.
- 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?
На что вы обращаете внимание для поддержания здоровья?

B: 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。
Я стараюсь ложиться спать как можно раньше.

C: 私は、ストレスをためないようにしています。
Я стараюсь не накапливать стресс.

日本の生活
TIPS● ^{かた}肩こり / ^{かた}肩がこる «Забитые» плечи

«Забитые» плечи – бич многих японцев. Есть даже исследование, в котором говорится, что среди симптомов, на которые жалуются люди, эта физическая проблема стоит на первом месте у женщин и на втором у мужчин. Многих людей в Японии беспокоит эта проблема, и даже говорят, что это состояние характерно в большей степени для японцев (или же что иностранцы его не осознают), потому что во многих иностранных языках для него нет специального названия.

Состояние «забитых» плеч возникает, когда мышцы шеи, плеч и спины болят и вызывают дискомфорт. Это происходит из-за усталости мышц после поднятия тяжёлых предметов или долгого нахождения в одной позе. Можно использовать различные предметы, которые помогают избавиться от дискомфорта в случае «забитых» плеч. Например, массажное кресло, массажная палка, ремень для поддержки плеча, магнитное ожерелье, магнитные пластыри и т.д.

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 Маски



Многие иностранцы, приехавшие в Японию, удивляются, видя большое количество японцев в масках. В последнее время распространён т.н. «этикет при кашле» – установка, которая побуждает людей, которые кашляют или чихают, носить маски. Также всё больше людей носят маски в качестве меры предосторожности, чтобы не заразиться от окружающих. Кроме того, увеличивается количество носящих маски в сезон сменной лихорадки.

Некоторые люди носят маски по причинам, не связанным с болезнью, например, чтобы не разговаривать с людьми, не показывать своё лицо или не наносить макияж. Возрастает

количество масок модных цветов и стильных дизайнов, так что маску даже можно назвать модным аксессуаром.

日本にきた外国人は、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。最近では「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。