

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 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？  
ເພື່ອສຸຂະພາບໄດ້ລະມັດລະວັງຫຍັງບໍ່? ລະມັດລະວັງຫຍັງແດ່?



1. 具合が悪そうですね

Can-do+ 57

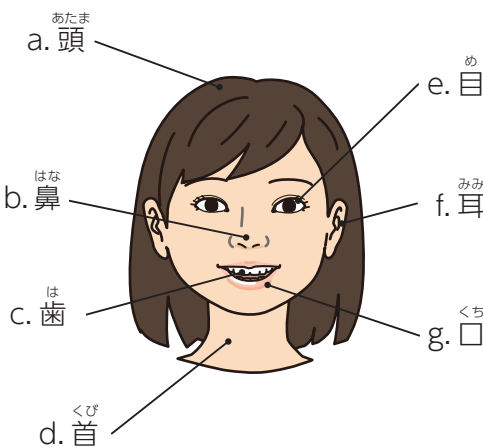
たいちょう わる 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを受けて理解したりすることができる。  
ສາມາດແນະນຳກ່ຽວກັບວິທີປະຕິບັດເວລາບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ຝັງແລ້ວເຂົ້າໃຈຄຳແນະນຳໄດ້.

1 ことばの準備

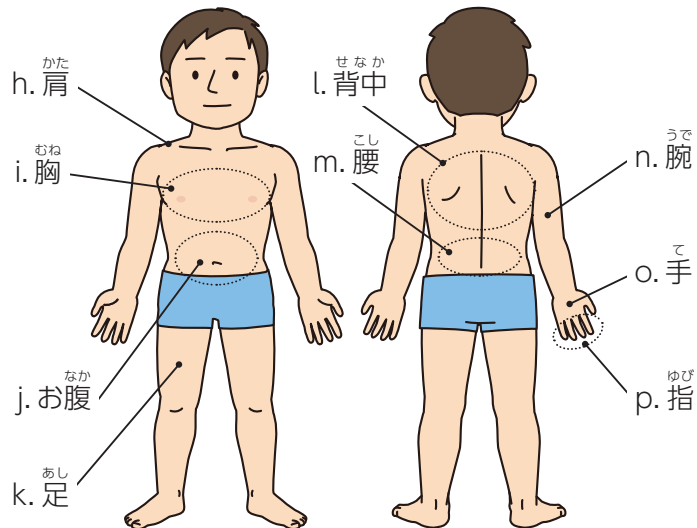
ກະກຽມຄຳສັບ

かお からだ  
【顔と体】

かお  
● 顔



からだ  
● 体



(1) えみながら聞きましょう。 (16-01)  
ເບິ່ງຮູບຜ່ອມທັງຝັງ.

(2) 聞いて言いましょう。 (16-01)  
ຝັງແລ້ວເວົ້າຕາມ.

(3) 聞いて、a-p から選りましょう。 (16-02)  
ຝັງແລ້ວເລືອກຈາກ a-p.

## 2 2 かいわ き 会話を聞きましょう。

ຝັງບົດສິນທະນາ.

- ▶ <sup>からだ</sup> <sup>ちょうし</sup> <sup>わる</sup> <sup>よにん</sup> <sup>ひと</sup> 4 人の調子が悪い4人の人が、<sup>ほか</sup> <sup>ひと</sup> <sup>き</sup> ほかの人のアドバイスを聞いています。  
4 ຄົນທີ່ບໍ່ສະບາຍກຳລັງຝັງຄຳແນະນຳຈາກຜູ້ອື່ນ.

(1) <sup>からだ</sup> <sup>ちょうし</sup> <sup>わる</sup> 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。

ແຕ່ລະຄົນມີອາການບໍ່ສະບາຍແນວໃດ? ເລືອກຈາກ a-f.

a. <sup>かた</sup> 肩がこる



b. <sup>からだ</sup> 体がだるい



c. <sup>あたま</sup> <sup>いた</sup> 頭が痛い



d. <sup>い</sup> <sup>ちょうし</sup> <sup>わる</sup> 胃の調子が悪い



e. <sup>ふつか</sup> <sup>よ</sup> 二日酔い



f. <sup>ねむ</sup> よく眠れない

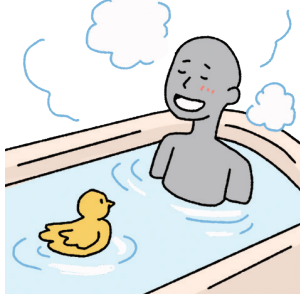


	① 16-03	② 16-04	③ 16-05	④ 16-06
どんな不調?	,		,	

第16課 食べすぎないようにしています

(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。  
 ຝັງອີກເທື່ອໜຶ່ງ. ໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳແນວໃດ? ເລືອກຈາກ ອ-ກ.

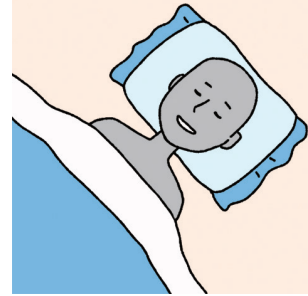
ア. ゆっくりお風呂に入る



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  
 ກວດຄົ້ນຄຳສັບແລ້ວຝັງອີກເທື່ອໜຶ່ງ.

さいきん 最近 | 遅い 遅い | ため 試す | けっこう ខ័ອນខ័ាງ  
 それはいけませんね ປະໄວ້ແບບນັ້ນບໍ່ດີໄດ້ | どうしていますか? ເຮັດແນວໃດ?


**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

ຟັງສຽງແລ້ວຕື່ມຄຳສັບໃສ່ບ່ອນວ່າງ.

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。

温かい飲み物を飲む                    ですよ。

お腹を温める                    ですよ。

昨日、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

ເວລາເອິ້ນຖາມຄົນທີ່ເບິ່ງຄືບໍ່ສະບາຍ ເວົ້າແນວໃດ?

❗ 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

ເວລາໃຫ້ຄຳແນະນຳ ໃຊ້ສຳນວນຫຍັງ?

❗ 「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

ຄິດວ່າ ດື່ມື້ມາ ແລະ ດື່ມື້ສູງ ແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ?

(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

ຟັງບົດສົນທະນາອີກເທື່ອໜຶ່ງໂດຍສັງເກດສຳນວນທີ່ໃຊ້.

**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。**  
 ໃຫ້ຄໍາແນະນຳຄົນທີ່ບໍ່ສະບາຍ.

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。**  
 ちよつと ふつかよ  
**ちょっと二日酔いな んです。**

つか  
 疲れている  
 ねぶそく  
 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) かいわ き  
 会話を聞きましょう。 🔊 16-08 🔊 16-09  
 ຝັງບົດສົນທະນາ.

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

(3) **2** のことばを使って、れんしゅう  
 練習しましょう。  
 ໃຊ້ຄຳສັບໃນຂໍ້ **2** ປະກອບແລ້ວຝຶກເວົ້າ.

(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。  
 ສົມມຸດບົດບາດ.  
 ສົນທະນາຕາມໃຈໂດຍຜູ້ໜຶ່ງເປັນຄົນບໍ່ສະບາຍ ແລະ ອີກຜູ້ໜຶ່ງໃຫ້ຄໍາແນະນຳ.



## 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。  
ສາມາດສິນທະນາກ່ຽວກັບການລະມັດລະວັງເພື່ອສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງໄດ້.

### 1 ことばの準備

ກະກຽມຄຳສັບ

【健康のためにしていること】

#### ● 運動

a. ジムに行く



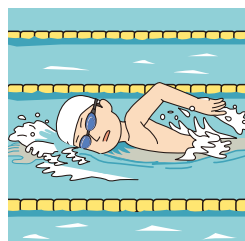
b. ジョギングする/走る



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

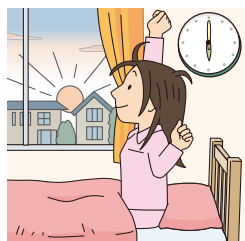


h. 飲みすぎない



#### ● 睡眠

i. 早く起きる



j. 早く寝る



k. たくさん寝る



- (1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-10  
 ເບິ່ງຮູບຜ່ອມທັງຝັງ.
- (2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10  
 ຝັງແລ້ວເວົ້າຕາມ.
- (3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11  
 ຝັງແລ້ວເລືອກຈາກ a-k.

## 2 会話を聞きましょう。

ຝັງບົດສົນທະນາ.

- ▶ 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。  
 4 ຄົນກຳລັງສົນທະນາກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເຮັດເພື່ອສຸຂະພາບ.

- (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。  
 ເພື່ອສຸຂະພາບແຕ່ລະຄົນເຮັດຫຍັງແດ່? ເລືອກຈາກ a-k ໃນຂໍ້ 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  
 ກວດຄືນຄຳສັບແລ້ວຝັງອີກເທື່ອໜຶ່ງ.

だいたい ɛɛມານ | チキンサラダ ɛɛຫຼັດໄກ່ | トマトジュース ນ້ຳໝາກເລັ່ນ  
 ダイエットする ຫຼຸດນ້ຳໜັກ | 気をつける ɛɛມັດລະວັງ  
 なるほど ເຂົ້າໃຈແລ້ວ, ໂອ... ເຮັດແນວນີ້ເນາະ, ແມ່ນບໍ່


**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。🔊 16-16  
ຝັງສຽງແລ້ວຕື່ມຄຳສັບໃສ່ບ່ອນວ່າງ.

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                     、よる はや ね                     。

できるだけ、野菜をたくさん食べる                     。

けんこう                     、食べすぎ                     。

お酒を飲みすぎ                     。

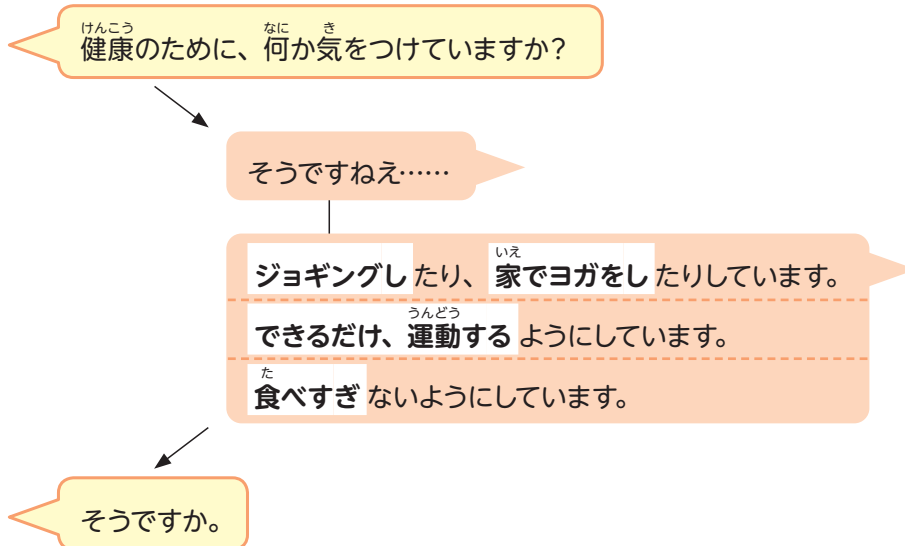
❗ いくつかの例を挙げるとき、どんな形を使っていましたか。→ 文法ノート ③  
ເວລາຍົກຕົວຢ່າງຫຼາຍໆອັນ ໃຊ້ສຳນວນຫຍັງ?

❗ 気をつけていることを言うとき、どんな形を使っていましたか。→ 文法ノート ④  
ເວລາເວົ້າກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄວນລະມັດລະວັງ ໃຊ້ສຳນວນຫຍັງ?

(2) 形に注目して、会話をもういちど聞きましょう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15  
ຝັງບົດສົນທະນາອີກເທື່ອໜຶ່ງໂດຍສັງເກດສຳນວນທີ່ໃຊ້.



- 3 **健康のために気をつけていることを話しましょう。**  
 ສິນທະນາກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄວນລະມັດລະວັງເພື່ອສຸຂະພາບ.



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19  
 ຝັງບົດສິນທະນາ.
- (2) シャドーイングしましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19  
 ຝຶກເວົ້າຕາມສຽງທີ່ໄດ້ຍິນ.
- (3) 1 のことばを使って、練習しましょう。  
 ໃຊ້ຄຳສັບໃນຂໍ້ 1 ປະກອບແລ້ວຝຶກເວົ້າ.
- (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。  
 ສິນທະນາກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຕົນເອງລະມັດລະວັງເພື່ອສຸຂະພາບ. ເວລາບໍ່ຮູ້ຄຳສັບ ຫຼື ສຳນວນພາສາຍີ່ປຸ່ນທີ່ຕ້ອງການເວົ້າ ລອງຊອກຫາເບິ່ງ.



### 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。

ສາມາດເບິ່ງຂ່າວການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດແລ້ວເຂົ້າໃຈເນື້ອໃນໂດຍລວມເຊັ່ນ: ຊື່ພະຍາດ, ອາການ, ວິທີປ້ອງກັນ ແລະອື່ນໆໄດ້.

#### 1 音声を聞きましょう。

ຟັງສຽງ.

▶ 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。  
ລາຍການໂທລະພາບກຳລັງເວົ້າກ່ຽວກັບພະຍາດທີ່ກຳລັງແຜ່ລະບາດໃນໄລຍະນີ້.



原因

症状

腹痛      おう吐      下痢

予防法

手洗い      加熱

- (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。  
 ເບິ່ງໜ້າຈໍໂທລະທັດໃນຂໍ້ ① - ④ ພ້ອມທັງຟັງ. ຄຳວ່າ: 食中毒 ແມ່ນອາການເຈັບປ່ວຍແນວໃດ?
- (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。  
 ລອງເດົາເບິ່ງວ່າຄຳສັບຕໍ່ໄປນີ້ຢູ່ໜ້າຈໍໃນຂໍ້ ③ ແລະ ④ ມີຄວາມໝາຍວ່າແນວໃດ?  
 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。  
 ຝັງອີກເທື່ອໜຶ່ງໂດຍສັງເກດຄຳສັບທີ່ໄດ້ເດົາໃນຂໍ້ (2) ຂ້າງເທິງ.  
 ຖ້າຕິດເຊື້ອໂນໂລໄວລັດຈະມີອາການແນວໃດ? ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ແນວໃດ?
- (4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20  
 ກວດຄົ້ນຄຳສັບແລ້ວຝັງອີກເທື່ອໜຶ່ງ.

増える ເພີ່ມຂຶ້ນ | 発生する ເກີດຂຶ້ນ | 貝 ຫອຍ | 原因 ສາເຫດ | 感染する ຕິດເຊື້ອ  
 調理する ປຸງແຕ່ງອາຫານ | 予防する ປ້ອງກັນ



## 4. 病気予防のポスター

Camdo+ 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。  
ສາມາດເບິ່ງໄປສະເຕີກ່ຽວກັບພະຍາດຕ່າງໆຢູ່ໂຮງໝໍແລ້ວເຂົ້າໃຈອາການ, ວິທີປ້ອງກັນ ແລະອື່ນໆໄດ້.

1 ポスターを読みましょう。  
ອ່ານໄປສະເຕີ.

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。  
ກຳລັງເບິ່ງໄປສະເຕີທີ່ຕິດຢູ່ຫ້ອງລໍຖ້າຂອງໂຮງໝໍ.

(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。  
ຊື່ຂອງພະຍາດໄດ້ຂຽນຢູ່ໃສແດ່? ໝາຍສັນຍາລັກໃສ່ຄຳຕອບ.

# 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。

ອາການເຈັບປ່ວຍໄດ້ຂຽນຢູ່ໃສແດ່? ສິນທະນາກັນວ່າມີອາການແນວໃດໂດຍການເຕົາຈາກຄຳສັບທີ່ຮູ້ຈັກ.

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

ວິທີປ້ອງກັນໄດ້ຂຽນຢູ່ໃສແດ່?



うつす ぬす | マスク ໜ້າກາກອະນາໄມ | うがい ບ້ວນປາກ | 予防接種 ສັກວັກຊີນປ້ອງກັນ

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。

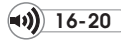
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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** <sup>よ</sup>読んで、<sup>い み</sup>意味を確認しましょう。  
ອ່ານແລ້ວກວດເບິ່ງຄວາມໝາຍ.

<sup>からだ</sup> 体	体	体	<sup>あし</sup> 足	足	足
<sup>かお</sup> 顔	顔	顏	<sup>て</sup> 手	手	手
<sup>め</sup> 目	目	目	<sup>お</sup> 起きる	起きる	起きる
<sup>みみ</sup> 耳	耳	耳	<sup>ある</sup> 歩く	歩く	歩く
<sup>くち</sup> 口	口	口	<sup>はし</sup> 走る	走る	走る
<sup>あたま</sup> 頭	頭	頭	<sup>うんどう</sup> 運動する	運動する	運動する

**2** \_\_\_\_\_の<sup>かんじ</sup>漢字に<sup>ちゅうい</sup>注意して<sup>よ</sup>読みましょう。  
ອ່ານໂດຍສັງເກດເບິ່ງຕົວອັກສອນຄັນຈີທີ່\_\_\_\_\_.

- ① 足をくじきました。
- ② この病院は、<sup>びょういん</sup>耳や<sup>はな</sup>鼻の<sup>びょうき</sup>病気の<sup>い</sup>ときに行きます。
- ③ <sup>あさ</sup>朝起きたときから、体がだるくて、<sup>いた</sup>頭が痛いんです。
- ④ のどを見ますね。□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 <sup>ねむ</sup>眠いときは、顔を洗うといいですよ。
- ⑦ <sup>せつ</sup>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** <sup>うえ</sup>上の\_\_\_\_\_の<sup>にゅうりょく</sup>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。  
ພິມຄຳສັບ \_\_\_\_\_ ທີ່ຢູ່ຂ້າງເທິງໂດຍໃຊ້ຄອມພິວເຕີ ຫຼື ສະມາດໂຟນ.



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。  
ເວລານອນບໍ່ຫຼັບ ແຊໂຕຜ່ອນຄາຍໃນນ້ຳອຸ່ນງຸດີໄດ້.

- ເປັນວິທີເວົ້າເວລາແນະນຳຄູ່ສົນທະນາແບບນຸ່ມນວນ. ໃນປະໂຫຍກນີ້ໃຊ້ເວລາບອກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ.
- ເຊື່ອມກັບຄຳກຳມະຮູບວັດຈະນານຸກົມ.
- 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?  
ເວລານອນບໍ່ຫຼັບ ເຮັດແນວໃດດີ?  
B: 静かな音楽を聞くといいですよ。  
ຝັງເຝັງຄອຍງຸດີໄດ້.

## ② V- すぎます

きのうの 昨日、飲みすぎました。  
ມື້ວານນີ້ດື່ມຫຼາຍໂພດ.

- すぎます (すぎる) ໃຊ້ເຊື່ອມທາງຫຼັງຄຳກຳມະສະແດງຄວາມໝາຍວ່າຫຼາຍໂພດ ຫຼື ເກີນໄປ. ສ່ວນຫຼາຍຖືກໃຊ້ໃນຄວາມໝາຍລົບ.
- ເຊື່ອມກັບຄຳກຳມະຮູບ-ມາສ ໂດຍຕັດ ます ອອກ. ສ່ວນຫຼາຍມັກໃຊ້ກັບ 食べすぎる (ກິນຫຼາຍໂພດ), 飲みすぎる (ດື່ມຫຼາຍໂພດ), 働きすぎる (ເຮັດວຽກຫຼາຍໂພດ) ແລະອື່ນໆ.
- 「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。  
ກິນຫຼາຍໂພດຈຶ່ງເຈັບທ້ອງ.
- ▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。  
ເບິ່ງໜ້າຈໍໂທລະສັບຫຼາຍໂພດຈຶ່ງເຈັບຕາ.

## 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。

ແລ່ນອອກກຳລັງກາຍແດ່, ບາງຄັ້ງກໍ່ຫຼິ້ນໂຢຄະຢູ່ເຮືອນແດ່.

- ເປັນວິທີເວົ້າເວລາອີກຕົວຢ່າງຂອງການກະທຳ. ໃນປະໂຫຍກນີ້ເວົ້າເຖິງຄົນທີ່ອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍໆຢ່າງເພື່ອສຸຂະພາບໂດຍຍົກມາເປັນຕົວຢ່າງແມ່ນ ຈົງກິງ ແລະ ຍົກກິງ.
- ຕື່ມ ັ ີ ໃສ່ທາງຫຼັງຮູບ-タ ກາຍເປັນ ~たり.
- します ທີ່ຢູ່ທ້າຍປະໂຫຍກສາມາດປ່ຽນເປັນຮູບອື່ນໆເຊັ່ນ: しています ຫຼື ສູນໆໂດຍໃຊ້.
- 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?  
ເພື່ອສຸຂະພາບລະມັດລະວັງຫຍັງແດ່?

B: ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。  
ໄປຍົມແດ່, ຢ່າງອອກກຳລັງກາຍແດ່.

▶ 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。  
ໃນວັນພັກໃຊ້ເວລາພັກຜ່ອນໂດຍການເບິ່ງໂທລະທັດແດ່, ຝັງຝັງແດ່.

## ④ V- する 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。

ພະຍາຍາມກິນຜັກໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.

健康のために、食べすぎないようにしています。  
ເພື່ອສຸຂະພາບພະຍາຍາມບໍ່ກິນຫຼາຍເກີນໄປ.

- ເປັນວິທີເວົ້າສະແດງເຖິງສິ່ງທີ່ຕັ້ງໃຈ ແລະ ພະຍາຍາມເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ໃນປະໂຫຍກນີ້ໃຊ້ເວົ້າເຖິງຄວາມພະຍາຍາມທີ່ຈະເຮັດເພື່ອສຸຂະພາບ.
- ເຊື່ອມກັບຄຳກຳມະຮູບວັດຈະນານຸກົມ ຫຼື ຮູບ-ナイ. ກໍລະນີໃຊ້ກັບຄຳກຳມະຮູບວັດຈະນານຸກົມມີຄວາມໝາຍວ່າ: ພະຍາຍາມທີ່ຈະເຮັດສິ່ງນັ້ນ. ກໍລະນີໃຊ້ກັບຄຳກຳມະຮູບ-ナイ ມີຄວາມໝາຍວ່າ: ພະຍາຍາມທີ່ຈະບໍ່ເຮັດສິ່ງນັ້ນ.
- 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?  
ເພື່ອສຸຂະພາບລະມັດລະວັງຫຍັງແດ່?

B: 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。  
ຂ້ອຍພະຍາຍາມນອນໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.

C: 私は、ストレスをためないようにしています。  
ຂ້ອຍພະຍາຍາມບໍ່ສະສົມຄວາມຄຽດ.

日本の生活 TIPS

● 肩こり / 肩がこる ປ່າແຂງ

ປ່າແຂງຖືກເວົ້າວ່າເປັນພະຍາດຂອງຄົນຍີ່ປຸ່ນ, ໃນບັນດາອາການເຈັບປ່ວຍທາງຮ່າງກາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ທໍລະມານ ອາການປ່າແຂງເປັນອັນດັບທີ 1 ຂອງຜູ້ຍິງ ແລະ ເປັນອັນດັບທີ 2 ຂອງຜູ້ຊາຍ. ມີຄົນຍີ່ປຸ່ນຈຳນວນຫຼາຍທີ່ທໍລະມານກັບອາການນີ້, ມີຄົນເວົ້າວ່າຫຼາຍພາສາບໍ່ມີຄຳວ່າ: "ປ່າແຂງ" ອາການນີ້ແມ່ນອາການທີ່ເປັນສະເພາະຄົນຍີ່ປຸ່ນ (ຫຼືວ່າຄົນປະເທດອື່ນນອກຈາກຄົນຍີ່ປຸ່ນບໍ່ຄ່ອຍຮູ້ສຶກປານໃດ).

ອາການປ່າແຂງເປັນອາການບໍ່ສະບາຍທີ່ເກີດຈາກການປວດເມື່ອຍຂອງກ້າມເນື້ອຄໍ, ປ່າແຂງ ແລະ ຫຼັງ. ອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນຈາກກ້າມເນື້ອມີການອ່ອນແອງຈາກການຍົກເຄື່ອງໜັກ ຫຼື ຄ້າງຢູ່ໃນທ່າດຽວເປັນເວລາດົນ. ກໍລະນີເກີດອາການປ່າແຂງສາມາດລອງໃຊ້ຜະລິດຕະພັນຮັກສາປ່າແຂງແບບຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຕັ່ງນວດ, ໄມ້ກົດຈຸດ, ອຸປະກອນຄໍ້າ ຫຼື ດຶງປ່າ, ສາຍຄໍເຫຼັກກ້າ, ແຜ່ນເຫຼັກກ້າສຳລັບນວດປ່າ ແລະອື່ນໆ.

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 ໜ້າກາກອະນາໄມ



ຄົນຕ່າງປະເທດທີ່ມາປະເທດຍີ່ປຸ່ນແປກໃຈທີ່ຄົນຍີ່ປຸ່ນຈຳນວນຫຼາຍພາສາກັນໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ. ຫວ່າງບໍ່ດົນມານີ້ມີການເຊີນຊວນໃຫ້ຜູ້ທີ່ມີອາການໄອ ຫຼື ຈາມໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມເພາະວ່າເປັນ "ມາລະຍາດໃນການໄອ". ຜູ້ທີ່ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕົນເອງຕິດພະຍາດຈາກຜູ້ອື່ນກໍມີເພີ່ມຂຶ້ນ. ໃນໄລຍະການລະບາດຂອງອາການແຜ່ເກສອນດອກໄມ້ຈະເຫັນຄົນໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມເພີ່ມຂຶ້ນ.

ນອກຈາກນັ້ນ, ຍັງມີຜູ້ທີ່ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມໂດຍມີເຫດຜົນທີ່ບໍ່ກ່ຽວກັບອາການເຈັບປ່ວຍເຊັ່ນ: ໃສ່ເພື່ອບໍ່ຕ້ອງເວົ້າກັບຜູ້ອື່ນ, ໃສ່ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໃຜເຫັນໜ້າ ຫຼື ໃສ່ເພື່ອເວລາອອກໄປຂ້າງນອກໂດຍບໍ່ຕ້ອງແຕ່ງໜ້າ. ໜ້າກາກອະນາໄມທີ່ມີສີສັນສົດໃສ ຫຼື ມີລວດລາຍກໍມີເພີ່ມຂຶ້ນເຊັ່ນດຽວກັນຈຶ່ງອາດເວົ້າໄດ້ວ່າໜ້າກາກອະນາໄມກໍເປັນສິນຄ້າແຜ່ຊື່ນອີກຢ່າງໜຶ່ງນຳອີກດ້ວຍ.

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。