

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?
Há algo que você faz para cuidar da sua saúde? Com que tipo de coisas você está tomando cuidado?



1. 具合が悪そうですね

Can-do 57

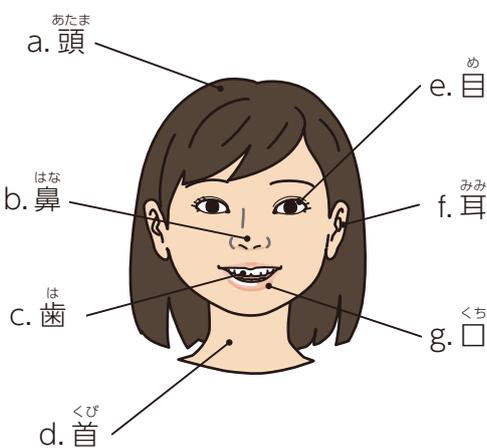
たいちょう わる 体調が悪いときの たいしょほう 対処法をアドバイスしたり、アドバイスを聞いて理解したりすることができる。
Conseguir dar conselhos sobre o que fazer quando alguém não está se sentindo bem e conseguir ouvir e compreender os conselhos de outra pessoa.

1 ことばの準備

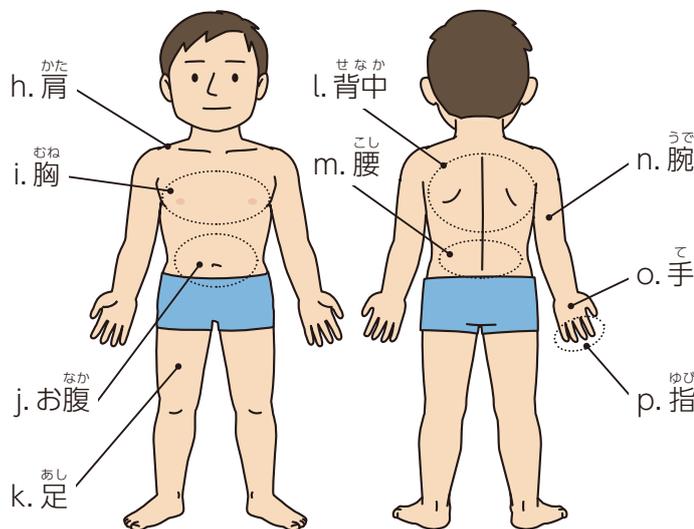
Preparação das palavras

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

Escute observando as ilustrações.

(2) 聞いて言いましょう。 16-01

Escute e repita as palavras.

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。 16-02

Escute e escolha entre as opções a-p.

2 かいわ き 会話を聞きましょう。

Escute os diálogos.

▶ からだ ちょうし わる よにん ひと ひと ほかの人のアドバイスを聞いています。

Quatro pessoas não estão se sentindo bem e estão escutando o conselho de alguém.

(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。

Qual é o problema de saúde de cada pessoa? Escolha entre as opções a-f.

a. かの かた 肩がこる



b. からだ 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. よく ねむ 眠れない



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

(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。

Escute os diálogos mais uma vez. Qual foi o conselho? Escolha entre as opções 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

Verifique as palavras e escute os diálogos novamente.

さいきん 最近 recentemente | ぬるい morno | ため 試す experimentar | けっこう bastante

それはいけませんね Isso não é bom. | どうしていますか? Como você faz nesse caso?


 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
 Escute a gravação e preencha as lacunas.

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。

温かい飲み物あたたかものを飲む _____ ですよ。

お腹なかを温めるあたたかる _____ ですよ。

昨日きのう、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とき、どう言いっていましたか。 → 第15課
 O que foi dito para a pessoa que não está se sentindo bem?

! アドバイスをするかたちとき、どんな形つかを使つかっていましたか。 → 文法ノート①
 Que expressão foi utilizada para dar um conselho?

! 「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
 Qual é a diferença entre 飲のみました e 飲のみすぎました?

(2) 形かたちに注ちゅう目もくして、会かい話わをもういちど聞きましよう。 16-03 ~ 16-06
 Atente-se às expressões utilizadas e escute o diálogo novamente.

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。

Dê um conselho a alguém que não está se sentindo bem.

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。

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 ねむ ふろ はい
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 ぐすり の
二日酔い のときは、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

Escute os diálogos.

- (2) シャドーイングしましょう。 16-08 16-09

Faça shadowing dos diálogos.

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

Pratique utilizando as palavras do item 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。

Realize um role-play desta situação. Uma pessoa faz o papel de quem não está se sentindo bem e a outra dá conselhos.

Conversem livremente.



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。
Conseguir conversar sobre os cuidados que toma para manter sua saúde.

1 ことばの準備

Preparação das palavras

【健康のためにしていること】

● 運動

a. ジムに行く



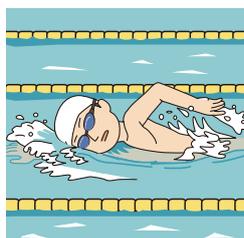
b. ジョギングする/走る



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

Escute observando as ilustrações.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

Escute e repita as palavras.

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

Escute e escolha entre as opções a-k.

2 会話を聞きましょう。

Escute os 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。

Quatro pessoas estão conversando sobre o que fazem para cuidar da saúde.

(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。

O que cada pessoa faz para cuidar da saúde? Escolha entre as opções a-k do item 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

Verifique as palavras e escute os diálogos novamente.

だいたい mais ou menos / aproximadamente | チキンサラダ salada de frango | トマトジュース suco de tomate

ダイエットする fazer dieta | 気をつける tomar cuidado | なるほど entendo


**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
Escute a gravação e preencha as lacunas.

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、^{やさしい 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 _____。

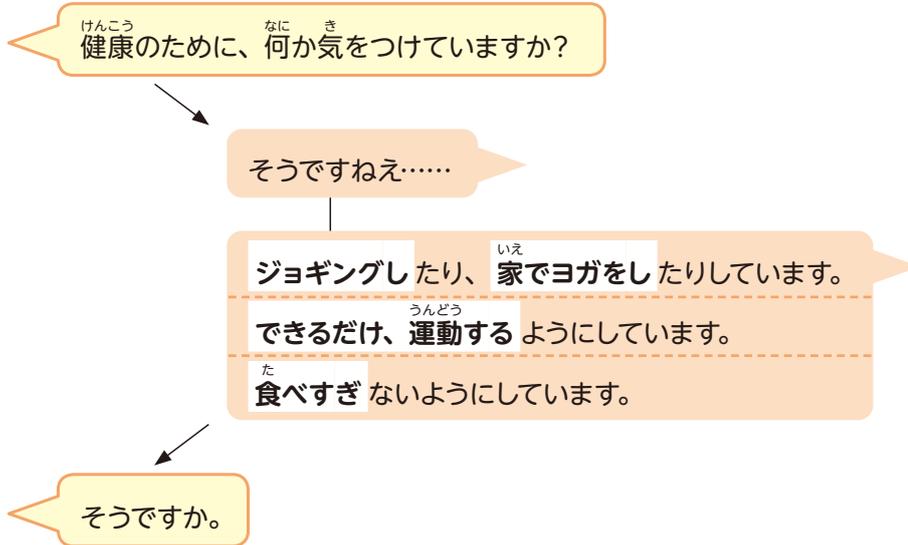
 ^{れい あ} いくつかの例を挙げるとき、^{かたち つか} どんな形を使っていましたか。 → ^{ぶんぽう} 文法ノート ③
Que expressão foi utilizada para dar diversos exemplos?

 ^き 気をつけていることを言うとき、^い ^{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
Que expressão foi utilizada pelas pessoas para dizerem com o que estão tomando cuidado?

(2) ^{かたち ちゅうもく} 形に注目して、^{かわ き} 会話をもういちど聞きましょう。  16-12 ~  16-15
Atente-se às expressões utilizadas e escute o diálogo novamente.

3 健康のために気をつけていることを話しましょう。

Fale sobre como você cuida da sua saúde.



- (1) 会話を聞きましょう。 16-17 16-18 16-19

Escute os diálogos.

- (2) シャドーイングしましょう。 16-17 16-18 16-19

Faça shadowing dos diálogos.

- (3) **1** のことばを使って、練習しましょう。

Pratique utilizando as palavras do item **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。

Fale sobre o que você faz para cuidar da saúde. Se não souber como falar em japonês, tente pesquisar as palavras necessárias.



3. 食中毒が増えています

Can-do+
59

りゅうこう びょうき み びょうめい しょうじょう よぼうほう ないよう りかい
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。

Conseguir ver notícias sobre doenças que estão se espalhando e compreender mais ou menos o conteúdo, como o nome da doença, sintomas e formas de prevenção, entre outros.

1 おんせい き 音声を聞きましょう。

Escute a gravação.

▶ 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。

Você está vendo um programa de notícias na TV sobre uma doença que está ocorrendo ultimamente.



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。

Escute observando as telas ①-④ da TV. Que tipo de doença é 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。

Qual é o significado das palavras abaixo que aparecem nas telas ③ e ④? Tente adivinhar.

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。

Escute novamente, atentando-se às palavras do item (2) cujo significado você adivinhou. Quais são os sintomas se a pessoa é infectada pelo norovírus? O que pode ser feito para prevenir a infecção?

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

Verifique as palavras e escute os diálogos novamente.

増える aumentar | 発生する ocorrer | 貝 ostras | 原因 causa | 感染する ser infectado
 調理する cozinhar | 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。
Conseguir ver um pôster sobre uma doença no hospital ou em outro lugar e compreender os sintomas e formas de prevenção.

1 ポスターを読みましょう。

Leia o pôster a seguir.

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

Você está vendo um pôster na sala de espera do 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。

Marque com um círculo onde está escrito o nome da doença.

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。

Onde estão escritos os sintomas? Utilize as palavras que você conhece como dicas para falar sobre os sintomas com outras pessoas.

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

Onde estão escritas as medidas de prevenção?



うつす passar (para outra pessoa) | マスク máscara | うがい gargarejo | 予防接種 vacinação

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、二日酔い的时候は、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。

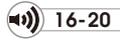
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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。

Leia e verifique o significado das seguintes palavras em *kanji*.

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。

Leia as orações, atentando-se às partes em *kanji* sublinhadas.

- 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。□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。

Digite as palavras sublinhadas acima utilizando um teclado ou *smartphone*.

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 não conseguir dormir, tome um longo banho de imersão relaxante em água morna.

- Essa expressão é utilizada para dar um conselho informal a alguém. Nesse exemplo, é utilizada para dar um conselho sobre saúde.
- Conecta-se ao verbo na forma do dicionário.
- 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？
O que devo fazer quando não conseguir dormir direito?

B：静かな音楽を聞くといいですよ。
É bom escutar uma música tranquila.

②

V- すぎます

きのうの 昨日、飲みすぎました。

Ontem, eu bebi demais.

- すぎます (すぎる) é adicionado ao verbo para indicar um exagero na ação. Frequentemente tem um sentido negativo.
- Conecta-se ao verbo na forma マス sem o ます. Exemplos de uso comum são 食べすぎる (comer demais), 飲みすぎる (beber demais) e 働きすぎる (trabalhar demais).
- 「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。
Comi demais e estou com dor de barriga.

▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。
Fiquei olhando demais para a tela do smartphone e estou com os olhos doendo.

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。

Eu pratico corrida e, de vez em quando, faço ioga em casa.

- Essa expressão é utilizada para dar exemplos de ações. Nesse exemplo, uma pessoa que faz vários exercícios para cuidar da saúde está citando a corrida e a ioga como exemplos.
- Adiciona-se り ao verbo na forma タ para formar ~たり.
- Além de します, outras formas podem ser utilizadas no final da frase, como しています e 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?
Você faz alguma coisa para cuidar da sua saúde?

B: ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。
Eu vou à academia e faço caminhada.

▶ 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。
Nos dias de folga, eu vejo televisão, escuto música e relaxo.

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。

Sempre que possível, eu tento comer muitos vegetais.

健康のために、食べすぎないようにしています。

Pela minha saúde, tento não comer demais.

- Essas expressões são utilizadas para indicar o que a pessoa está se esforçando para fazer. Nesse exemplo, foi utilizada para descrever o que a pessoa está fazendo para manter a saúde.
- Conectam-se com o verbo na forma do dicionário, ou na forma ナイ. No caso da forma do dicionário, isso indica que a pessoa está tentando fazer aquela ação. No caso da forma ナイ, isso indica que a pessoa está se esforçando para não realizar aquela ação.
- 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?
Você faz alguma coisa para cuidar da sua saúde?

B: 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。
Sempre que possível, tento dormir cedo.

C: 私は、ストレスをためないようにしています。
Eu tento não ficar estressado.

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

A rigidez nos ombros afeta pessoas em todo o Japão. Inclusive há relatos de que este é o sintoma mais apontado pelas mulheres e o segundo mais mencionado pelos homens com relação a problemas de saúde. Algumas pessoas também pensam que a rigidez nos ombros é característica dos japoneses (ou que as outras nacionalidades não sentem muito isso) pelo fato de não existir esse conceito em diversas línguas estrangeiras. O problema de ombros rígidos ocorre quando sentimos dor ou desconforto no trapézio, o músculo que se estende pelo pescoço, nos ombros e no dorso. Ao carregarmos objetos pesados ou ficarmos com a mesma postura por um longo período, provocamos a fadiga muscular e o problema aparece. Se você ficar com rigidez nos ombros, pode ser uma boa ideia utilizar diversos artigos para o tratamento. Por exemplo, cadeira de massagem, bastão de massagem, suporte ortopédico para o ombro, colar magnético, adesivos magnéticos, entre outros.

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 Máscaras

Muitos estrangeiros que vêm ao Japão se surpreendem com tantos japoneses utilizando máscaras. Nos últimos tempos, há a chamada “etiqueta da tosse”, movimento que recomenda o uso de máscara por quem está com tosse ou espirros. Também vem aumentando o número de pessoas que utilizam máscara voluntariamente como prevenção para não contrair doenças de outros indivíduos. Na época da alergia a pólen, o número de pessoas com máscara também aumenta.

E ainda, em alguns casos, o uso da máscara não tem necessariamente relação com doenças. Há pessoas que também utilizam máscara para evitar conversas com outras pessoas, para que não olhem para o seu rosto, ou ainda para poderem sair sem maquiagem. Como algumas máscaras possuem design e cores diferenciados, pode-se dizer que elas também são um acessório de moda.

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。