

けんこう

健康のためにしていることがありますか？

つるま読み書きの部屋
2022年6月

引用元：いろどり 生活の日本語 初級1 16課
https://www.irodori.jp/assets/data/elementary01/pdf/Y_L16.pdf

かお からだ

1. 顔と体のことば

からだ ちょうし

2. 体の調子がわるいんです

- ① 肩かたがこる
- ② 頭あたまが痛いいた
- ③ よく眠ねむれない
- ④ 胃いの調子ちょうしが悪いわる
- ⑤ 二日酔ふつかよい
- ⑥ 体からだがだるい

A: どうしたんですか。

あたま いた

B: 頭あたまが痛いいたんです。

A: そうですか。

A: どうしたんですか。

かた あたま いた

B: 肩かたがこって、頭あたまが痛いいたんです。

A: たいへんですね。

3. アドバイス

かいわ き
会話を聞いてみましょう♪

	①	②	③	④
ふちよう どんな 不調 ですか				
アドバイス				

3. ロールプレイをしてみましょう

例)

A: どうしたんですか？

あたま いた からだ

B: 頭が痛くて、体がだるいんです。

A: そうですか。だいじょうぶですか。

くすりの はや ね

薬を飲んで、早く寝たほうがいいですよ。

B: そうします。

★あなたの^{くに}国では、こんなとき、どうしますか？

① かた
肩がこったとき →② あたま いた
頭が痛いとき →③ ねむ
よく眠れないとき →④ い ちようし わる
胃の調子が悪いとき →⑤ ふつかよ
二日酔いのとき →⑥ からだ
体がだるいとき →

けんこう
4. 健康のためにしていること

うんどう
《運動》

しょくせいかつ
《食生活》

すいみん
《睡眠》

健康のためにどんなことをしていますか？

①	②	③	④

じぶん けんこう か
5. 自分が健康のためにしていることを書きましょう♪

れい
例) わたしは健康のために 週 2回 ジムに行っています。
やさい の
野菜ジュースをときどき飲みます。
よる じまえ ね
夜は12時前に寝るようにしています。

くに けんこう
★あなたの国では健康のためにどんなことをしていますか？



バランスボール



たいそう
ラジオ体操



たいきょくけん
太極拳



めいそう
瞑想



ダンス

引用元：いろどり 生活の日本語 初級1 16課：
https://www.irodori.jp/assets/data/elementary01/pdf/Y_L16.pdf

まるごとプラス：
https://a2.marugotoweb.jp/ja/life_and_culture/topic/8/post2/index.html#101