

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？
ကျန်းမာရေးအတွက်နေ့စဉ်သတိထားဆောင်ရွက်တာမျိုးရှိပါသလား။ မည်ကဲ့သို့သောအရာများကိုသတိထားဆောင်ရွက်ပါသလဲ။



1. 具合が悪そうですね

Can-do 57

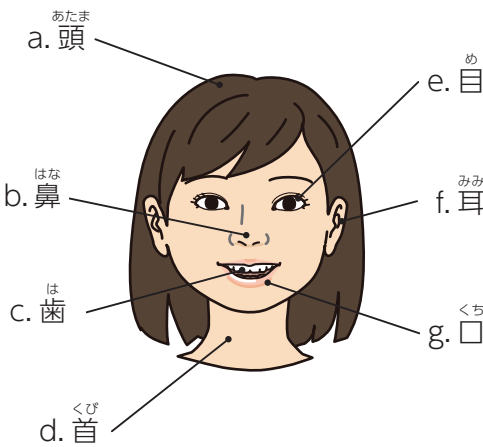
たいちょう わる 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを聞いて理解したりすることができる。
နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သောအခါ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမည့်နည်းလမ်းများကို အကြံပေးနိုင်ပြီး ပေးလာသောအကြံကိုနားထောင်၍ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 ことばの準備

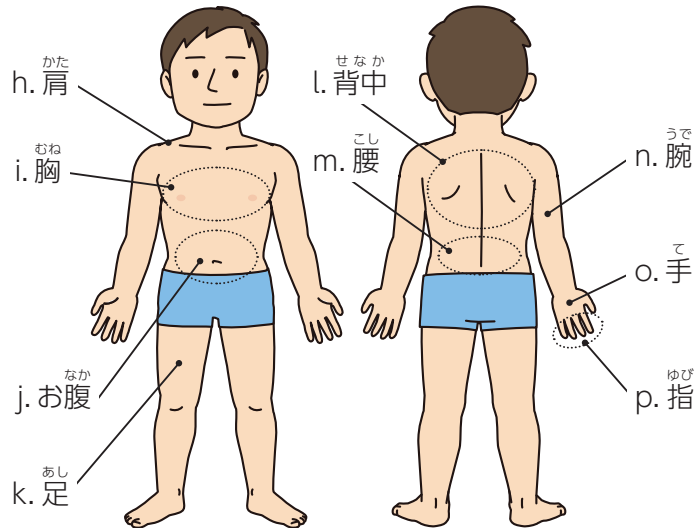
စကားလုံးများကို ကြိုတင်လေ့လာခြင်း

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

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-01

နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。🔊 16-02

နားထောင်ပြီး a-p ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

第16課 食べすぎないようにしています

2 2 かいわ 会話を聞きましょう。

စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

▶ 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。
နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသောသူ ၄ ဦးမှ အခြားသူ၏အကြံပေးချက်ကိုနားထောင်နေသည်။

(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。

မည်ကဲ့သို့ခံစားရပြီးနေမကောင်းဖြစ်တာပါလဲ။ a-f ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

a. 肩がこる



b. 体がだるい



c. 頭が痛い



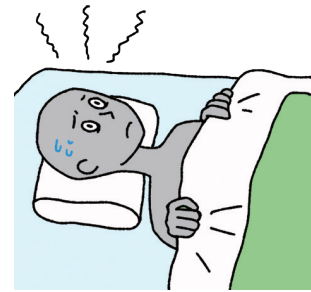
d. 胃の調子が悪い



e. 二日酔い



f. よく眠れない



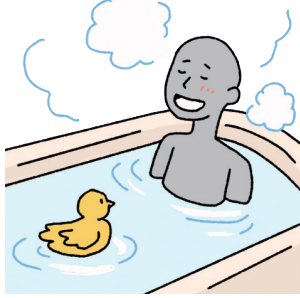
	① 16-03	② 16-04	③ 16-05	④ 16-06
どんな不調？	,		,	

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。

နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။ မည်သည့်အကြံမျိုးပေးခဲ့ပါသလဲ။ အ-က ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

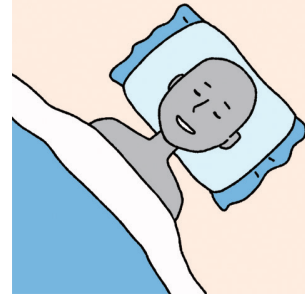
ア. ゆっくりお風呂に入る



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

စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

さいきん 最近 မကြာသေးခင်က / လတ်တလော | ぬるい နွေးသော | ため 試す စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည်

けっこう အနေတော် | それははいけませんね အဲ့ဒါကောင်းဘူး

どうしていますか? ဘယ်လိုဖြေရှင်းနေလဲ



かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声おんせいを聞いて、き _____ にことばを書きましよう。 16-07
အသံကိုနားထောင်၍ _____ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

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 _____ 。

よく眠ねむれないときは、ぬるいお風呂ふろにゆっくり入はいる _____ ですよ。

温あたたかい飲み物のを飲のむ _____ ですよ。

お腹なかを温あたためる _____ ですよ。

昨日きのう、飲のみ _____ 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
နေမကောင်းပုံရသောသူအားမည်သို့ပြောခဲ့ပါသလဲ။

❗ アドバイスかたちをするとき、どんな形つがを使つかっていましたか。 → 文法ノート ①
အကြံဉာဏ်ပေးရာတွင် မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

❗ 「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
飲のみました နှင့် 飲のみすぎました သည် မည်သို့ကွာခြားပါသလဲ။

(2) 形かたちに注目ちゅうもくして、会かい話をもういちど聞ききましょう。 16-03 ~ 16-06
သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

3 体の調子の悪い人にアドバイスをしましょう。

နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သူအားအကြံဉာဏ်ပေးကြရအောင်။

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 ふうろ 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 くすりの
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) 会話を聞きましょう。 16-08 16-09
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

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

(3) 2 のことばを使って、練習しましょう。
2 ၏ စကားလုံးများကိုသုံးပြီး လေ့ကျင့်ကြရအောင်။

(4) ロールプレイをしましょう。
からだ ちょうし わる ひと
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。
Role-play လုပ်ကြရအောင်။ တစ်ဦးကနေထိုင်မကောင်းသူ၊ နောက်တစ်ဦးက အကြံပေးသူအဖြစ်နေ၍ လွတ်လပ်စွာစကားပြောကြရအောင်။



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。

မိမိက ကျန်းမာရေးအတွက် သတိထားဆောင်ရွက်နေသည့်အချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောနိုင်သည်။

1 ことばの準備

စကားလုံးများကို ကြိုတင်လေ့လာခြင်း

【健康のためにしていること】

● 運動

a. ジムに行く



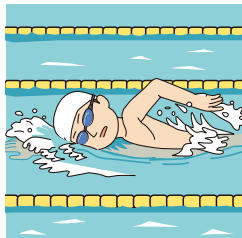
b. ジョギングする/走る



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

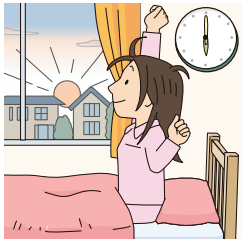


h. 飲みすぎない



● 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

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

နားထောင်ပြီး a-k ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

2 会話を聞きましょう。

စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

▶ 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。

ကျန်းမာရေးအတွက်ဆောင်ရွက်နေသည့်အရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး လူ ၄ ဦး စကားပြောနေပါသည်။

(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。

ကျန်းမာရေးအတွက်မည်သည့်အရာများကိုလုပ်နေပါသလဲ။ 1 ၏ a-k ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

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

စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

だいたい အကြမ်းဖျင်း (ခန့်မှန်းခြေ) အားဖြင့် | チキンサラダ ကြက်သားသုပ် | トマトジュース ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည်
 ダイエットする (ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျော့အောင်) အစားအစာကိုအတိုင်းအတာနှင့်စားသည် | 気をつける သတိထားသည်
 なるほど သဘောပေါက်ပါပြီ (သိပါပြီ) / 面白い လှုပ်တယ်လား



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。 16-16

အသံကိုနားထောင်၍ _____ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

ジョギング _____、ときどき^{しえ}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^{まいにち}、あさはや^{あさはや}お ^お起きて、よる^{よる}ははや^{はや}ね ^ね _____。

できるだけ、^{やさい}野菜^たをたくさん ^た食べる _____。

けんこう^{けんこう}のために、^た食べすぎ _____。

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

ဥပမာများပေးသည့်အခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

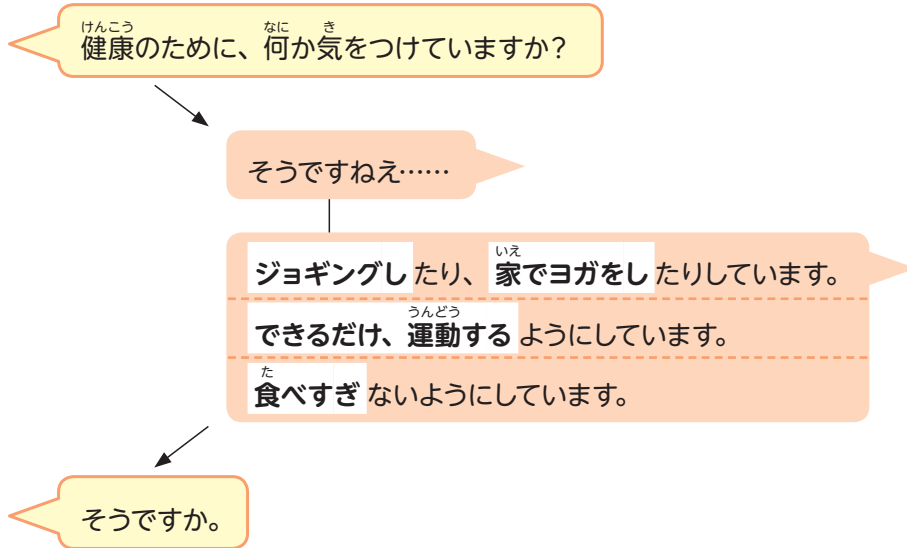
❗ 気^きをつけていることを言^いうとき、どんな形^{かたち}を使^{つか}っていましたか。 → 文法ノート ④

သတိထားနေသည့်အရာများအကြောင်းပြောဆိုသောအခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

(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

သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

3 健康のために気をつけていることを話しましょう。
ကျန်းမာရေးအတွက်သတိထားနေသည့်အကြောင်းကိုပြောကြရအောင်။



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

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

(3) 1 のことばを使って、練習しましょう。
1 ၏ စကားလုံးများကိုသုံးပြီး လေ့ကျင့်ကြရအောင်။

(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。
ကျန်းမာရေးအတွက်သတိထားဆောင်ရွက်သည့်အချက်များကိုပြောကြရအောင်။ မိမိပြောလိုသောစကားလုံးကို ဂျပန်လိုမသိပါက ရှာကြည့်ကြရအောင်။



3. 食中毒が増えています

Can-do 59

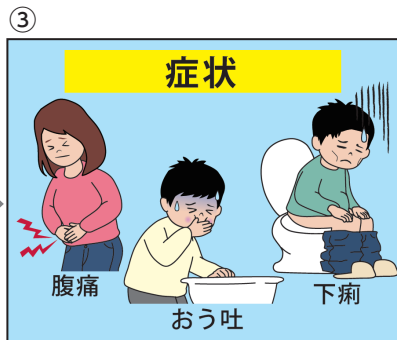
流行している病気のニュースを見て、病名や症状、予防法など、だいたいの内容を理解することができる。

ကူးစက်ပြန့်ပွားနေသော ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအစီအစဉ်ကိုကြည့်၍ ရောဂါအမည်၊ ရောဂါလက္ခဏာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်း အစရှိသည့်အကြောင်းအရာများကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 音声を聞きましょう。

အသံကိုနားထောင်ကြရအောင်။

▶ 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。
 ရုပ်မြင်သံကြားမှထုတ်လွှင့်သောသတင်းအစီအစဉ်တွင် ယခုတလောပျံ့နှံ့နေသည့်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောနေသည်။



(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。

① - ④ ၏ ရုပ်မြင်သံကြားကိုကြည့်ရင်းနားထောင်ကြရအောင်။ 食中毒 သည် မည်သည့်ရောဂါမျိုးဖြစ်ပါသလဲ။

(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。

③ နှင့် ④ ၏ ရုပ်မြင်သံကြားဖန်သားပြင်၏ အောက်ပါစကားလုံးများသည် မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်မျိုးဖြစ်ပါသလဲ။ ခန့်မှန်းကြည့်ကြရအောင်။

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。

အထက်ပါ (2) ၏ ခန့်မှန်းစကားလုံးကို အထူးဂရုစိုက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။ Norovirus ကူးစက်ခံရလျှင် မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာများပြလာပါသလဲ။ မည်သို့လုပ်ဆောင်ပါက ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါမလဲ။

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

増える တိုးပွား (များပြား) လာသည် | 発生する ဖြစ်ပွားသည် | 貝 ခရ | 原因 အကြောင်းရင်း

感染する ရောဂါကူးစက်ခံရသည် | 調理する ချက်ပြုတ်သည် | 予防する ကြိုတင်ကာကွယ်သည်



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。
ဆေးရုံအစရှိသည်တို့၏ ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သောပိုစတာကိုကြည့်၍ ရောဂါလက္ခဏာနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 ポスターを読みましょう。
ပိုစတာကိုဖတ်ကြရအောင်။

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。
ဆေးရုံ၏ လူနာစောင့်ဆိုင်းခန်း၌ ကပ်ထားသော ပိုစတာအားကြည့်နေသည်။

(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。
ရောဂါအမည်အားမည်သည့်နေရာတွင်ရေးထားပါသလဲ။ အမှတ်အသားလုပ်ကြရအောင်။

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!

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。

ရောဂါလက္ခဏာကို မည်သည့်နေရာတွင်ရေးထားပါသလဲ။ နားလည်သည့်စကားလုံးကို သဲလွန်စ (အရိပ်အမြက်) အနေနှင့်သုံး၍
ရောဂါလက္ခဏာအကြောင်းကို အခြားသူများနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများကို မည်သည့်နေရာတွင်ရေးထားပါသလဲ။



うつす ကူးစက်သည် | マスク နှာခေါင်းစည်း | うがい အာလုတ်ကျင်းခြင်း | 予防接種 ကာကွယ်ဆေး

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. 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。

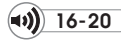
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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。

第16課 食べすぎないようにしています

漢字のことば

1 **よ**読んで、**い**み**か**く**にん**意味を確認しましょう。
ဖတ်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှာကြရအောင်။

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** **ちゅうい**して**よ**みましょう。
မျဉ်းတားထားသည့် ခန်းဂျိုကို ဂရုစိုက်ပြီး ဖတ်ကြရအောင်။

- ① 足をくじきました。
- ② この病院は、びょういん、みみやはなの**びょうき**のときに行きます。
- ③ あさ起きたときから、からだがだるくて、あたまが**いた**いんです。
- ④ のどを見ますね。□を開けてください。
- ⑤ あ歩いたり、は走ったり、できるだけうんどうするようにしています。
- ⑥ ねむいときは、かほを洗うといいですよ。
- ⑦ せ石けんでよくて手を洗ってください。
- ⑧ スマホを見すぎて、めが悪くなりました。

3 **う**えの _____の**ことば**を、**キーボード**や**スマートフォン**で**にゅうりょく**しましょう。
အထက်တွင် မျဉ်းတားထားသည့် စကားလုံးကို ကီးဘုတ် သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းဖြင့် ရိုက်ကြည့်ရအောင်။

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。

ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်တဲ့အခါ ရေနွေးကန်မှာ အေးအေးဆေးဆေးစိမ်ပြီး ချိုးရင်ကောင်းတယ်။

- တစ်ဖက်လူကိုပေါ့ပေါ့ပါးပါးအကြံဉာဏ်ပေးသည့်အခါ ပြောသောပုံစံဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် ကျန်းမာရေးအတွက် အကြံဉာဏ်ပေးသည့်အခါ သုံးထားပါသည်။
- ကြိယာ၏ အတိအကျပုံစံဖြင့် ချိတ်ဆက်ထားပါသည်။
- 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？
 ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်တဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ။
 B : 静かな音楽を聞くといいですよ。
 ပြိမ့်ညောင်းတဲ့တေးဂီတနားထောင်တာကောင်းတယ်လေ။

② V- すぎます

きのう、飲みすぎました。

မနေ့က သောက်တာများသွားတယ်။

- すぎます(すぎる) သည် ကြိယာနှင့်ဆက်ပြီး သတ်မှတ်ထားသည့် ပမာဏကျော်သွားခြင်းကို ဖော်ပြပါသည်။ မကောင်းသောအဓိပ္ပာယ် အနေဖြင့် အသုံးများပါသည်။
- ကြိယာ၏ မှ မှ မှ ကို ဖြုတ်သည့်ပုံစံနှင့် ဆက်ပါသည်။ 食べすぎる (စားတာများသွားတယ်)၊ 飲みすぎる (သောက်တာများသွားတယ်)၊ 働きすぎる (အလုပ်အလွန်အကျွံလုပ်တယ်) စသည်တို့သည် အသုံးများသည်။
- 「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。
 စားတာများပြီး ဝိုက်နာတယ်။
 ▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。
 ဖုန်းစခရင်ကြည့်တာများပြီး မျက်လုံးနာလာပြီ။

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。

Jogging လုပ်လိုက် တစ်ခါတစ်လေအိမ်မှာယောဂလုပ်လိုက် လုပ်နေပါတယ်။

- လှုပ်ရှားမှုကိုဥပမာအနေဖြင့်သုံးသောပုံစံဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် ကျန်းမာရေးအတွက် အားကစားမျိုးစုံလုပ်နေသူမှ Jogging နှင့် ယောဂကို ဥပမာအနေဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။
- ကြိယာ၏ တ ပုံစံတွင် ဝါ ကို ပေါင်းထည့်ပြီး ~たり ဖြစ်လာသည်။
- စာကြောင်းအဆုံးရှိ します နေရာတွင် しています၊ するようにしています စသဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုးပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- 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？
ကျန်းမာရေးအတွက်ဂရုစိုက်နေတာတစ်ခုခုများရှိလား။

B : ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。
အားကစားခန်းမသွားလိုက် လမ်းလျှောက်လိုက်လုပ်နေပါတယ်။

▶ 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。
အားလပ်ရက်မှာ တီဗီကြည့်လိုက် သီချင်းနားထောင်လိုက်လုပ်ပြီး အေးအေးဆေးဆေးဖြတ်သန်းပါတယ်။

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。

တတ်နိုင်သလောက် အသီးအရွက်တွေကိုစားနေပါတယ်။

健康のために、食べすぎないようにしています。

ကျန်းမာရေးအတွက် အစားမများအောင်ဂရုစိုက်နေပါတယ်။

- အင်အားစိုက်ထုတ်ပြီး တတ်နိုင်သလောက် ထိုကဲ့သို့ဖြစ်အောင်လုပ်မည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းကိုဖော်ပြသည့်အခါတွင် သုံးသောပုံစံဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဂရုစိုက်မှုကိုပြောဆိုရာတွင်သုံးသည်။
- ကြိယာ၏အဘိဓာန်ပုံစံ (သို့မဟုတ်) ナイ ပုံစံနှင့်ဆက်ထားသည်။ အဘိဓာန်ပုံစံဖြစ်ပါက ထိုကဲ့သို့လုပ်နေသည့်အကြောင်းကို ဖော်ပြပါသည်။ ကြိယာ၏ ナイ ပုံစံဖြစ်ပါက ထိုကဲ့သို့မလုပ်မိအောင်နေသည့်အကြောင်းကို ဖော်ပြပါသည်။
- 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？
ကျန်းမာရေးအတွက်ဂရုစိုက်နေတာ တစ်ခုခုများရှိလား။

B : 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。
ကျွန်မကတော့ တတ်နိုင်သလောက် စောစောအိပ်နေပါတယ်။

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

日本の生活 TIPS

● ^{かた}肩こり / ^{かた}肩がこる ねんくわうたက်ခြင်း / နေကြောတက်သည်

နော်ကွောတက်ခြင်းသည် ဂျပန်နိုင်ငံ၏နိုင်ငံသားရောဂါဟုပင်ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်ခံစားရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများထဲတွင် အမျိုးသမီးများသည် နံပါတ် ၁၊ အမျိုးသားများသည် နံပါတ် ၂ နေရာတွင်ရှိသည် ဆိုသည့် ကြေညာချက်များပင်ရှိပါသည်။ ထိုမျှပင် နော်ကွောတက်ခြင်းခံစားနေရသော ဂျပန်လူမျိုးအများ အပြားရှိပြီး နိုင်ငံခြားဘာသာစကားတော်တော်များများတွင် နော်ကွောတက်ခြင်းဆိုသော စကားလုံးအသုံး အနှုန်းမရှိဘဲ ဂျပန်လူမျိုးများသာ ခံစားနေရသော ထူးခြားသည့် ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပါသည် (တစ်ဖန် ဂျပန် လူမျိုးမှလွဲ၍ ခံစားမှုမရှိ) ဟုတောင် ပြောကြပါသည်။

နော်ကွောတက်ခြင်းသည် နောက်ကျောကြွက်သားဟုခေါ်သည့် လည်ပင်း၊ ပုခုံး၊ ကျောဘက်မှ ကြွက်သား များနာကျင်ပြီး အဆင်မပြေမှုခံစားရသည့် ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။ လေးလံသောပစ္စည်းများသယ်ခြင်း၊ အချိန်အတော်ကြာ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားမပြောင်းဘဲနေခြင်းများကြောင့် ကြွက်သားနာကျင်မှုဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ နော်ကွောတက်ခြင်းခံစားရသည့်အခါ နော်ကွောတက်ခြင်းကိုသက်သာစေသည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါက သက်သာကောင်းသက်သာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အနိပ်ကုလားထိုင်၊ သစ် သားအနိပ်ချောင်း၊ ပုခုံးအထောက်အပံ့ပစ္စည်း၊ သံလိုက်လည်ဆွဲ၊ သံလိုက်ကပ်ခွာစသဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

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 နှာခေါင်းစည်း



ဂျပန်နိုင်ငံသို့လာရောက်သောနိုင်ငံခြားသားများသည် နှာခေါင်းစည်းတပ်ထား သော ဂျပန်လူမျိုးအများအပြားရှိသည်ကို အံ့အားသင့်သောလူများပုံရိပ်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်ဟုဆိုကာ ချောင်းဆိုး နှာချေကြသူများကို နှာခေါင်းစည်းတပ်ခိုင်းသည့်လုပ်ဆောင်မှုရှိလာပြီး တခြားသူ များဆီမှ ရောဂါများမကူးစက်စေရန်ကာကွယ်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နှာခေါင်း စည်းတပ်ဆင်သူများလည်းများပြားလာပါသည်။ ပန်းဝတ်မှုန်ကြောင့်ဖြစ်သော နှာ စေးချောင်းဆိုးရောဂါဖြစ်တတ်သည့်အချိန်ကာလရောက်လျှင် နှာခေါင်းစည်းတပ် သူများ ပိုမိုများပြားပါသည်။

တစ်ဖန် ရောဂါကြောင့်မဟုတ်ဘဲ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ထားသည့်အခါ “လူတွေနဲ့စကားပြောစရာမလိုဘူး”၊ “မျက်နှာမမြင်ရဘူး” ဆိုသည့်အပြင် “အလှ မမြင်ဘဲ အပြင်ထွက်နိုင်တယ်” စသည့်အကြောင်းပြချက်များနှင့် နှာခေါင်းစည်း

ဝတ်ဆင်သူများလည်း ရှိပါသည်။ လှပသောအရောင်၊ ဒီဇိုင်းနှင့်နှာခေါင်းစည်းများ လည်း များပြားသောကြောင့် နှာခေါင်းစည်းသည် ဖက်ရှင်များထဲမှာတစ်ခုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

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。