

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?

តើអ្នកប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសុខភាពដែរឬទេ? តើអ្នកបានធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីសុខភាព?



1. 具合が悪そうですね

Can-do 57

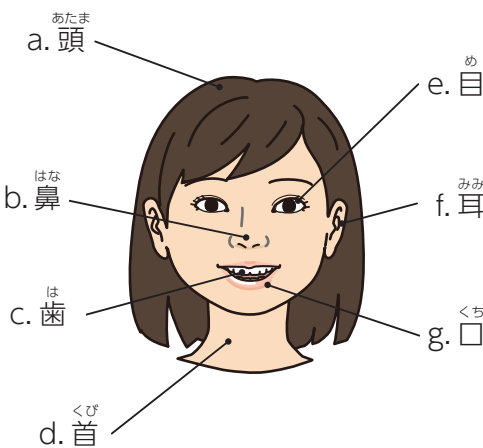
たいちょう わる 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを聞いて理解したりすることができる。
អាចផ្តល់ជំនួយ និងស្តាប់យល់នូវជំនួយ នៅពេលដែលមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួន។

1 ことばの準備

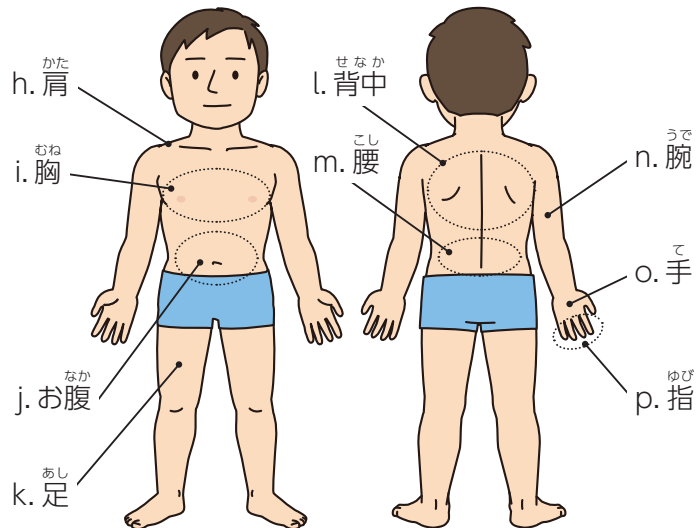
សិក្សាពាក្យ

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

ស្តាប់បណ្តើរ មើលរូបភាពបណ្តើរ។

(2) 聞いて言いましょう。 16-01

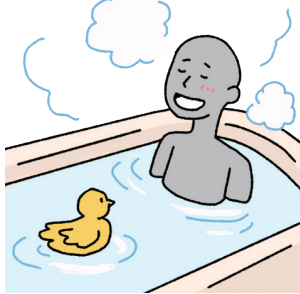
ស្តាប់ហើយថាតាម។

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。 16-02

ស្តាប់ហើយជ្រើសរើសពី a ដល់ p។

(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。
 ស្តាប់ម្តងទៀត។ តើមានជំនួយណាខ្លះ? ចូរជ្រើសរើសពី អ ដល់ ក។

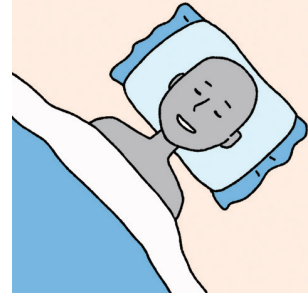
ア. ゆっくりお風呂に入る



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
 មើលពាក្យហើយស្តាប់ការសន្ទនាម្តងទៀត។

さいきん 最近 ថ្មីៗនេះ | ぬるい ក្តៅឧណ្ហៗ | ため 試す សាកល្បង | けっこう ណាស់
 それはいけませんね អញ្ជឹងមិនកើតទេ | どうしてですか? តើអ្នកយ៉ាងម៉េចហើយ?



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。🔊 16-07
ស្តាប់សំឡេងចំពេញចន្លោះ។

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

តើគេនិយាយដូចម្តេចនិយាយទៅរកអ្នកជំងឺ?

❗ 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

ពេលផ្តល់ជំនួយ តើគេប្រើទម្រង់អ្វី?

❗ 「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

តើ「ណែនាំ」និង「ណែនាំមិនត្រូវបានអនុវត្ត」ខុសគ្នាដូចម្តេច?

(2) 形かたちに注目ちゅうもくして、会かい話わをもういちど聞ききましょう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06
ពិនិត្យមើលទម្រង់រួចស្តាប់ការសន្ទនាម្តងទៀត។

3 体の調子の悪い人にアドバイスをしましょう。
ចូរផ្តល់ជំនួយដល់អ្នកដែលមិនស្រួលខ្លួន។

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) 会話を聞きましょう。 16-08 16-09
ស្តាប់ការសន្ទនា

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

(3) 2 のことばを使って、練習しましょう。
អនុវត្តដោយប្រើពាក្យនៅក្នុង 9 ។

(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。
ចូរដើរតួសន្ទនាដោយម្នាក់ជាអ្នកផ្តល់ជំនួយហើយម្នាក់ទៀតធ្វើជាអ្នកជំងឺ។



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。
អាចនិយាយអំពីការប្រុងប្រយ័ត្ននិងការរក្សាសុខភាពរបស់ខ្លួន។

1 ことばの準備

【健康のためにしていること】

● 運動

a. ジムに行く



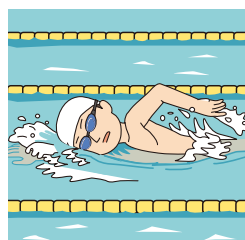
b. ジョギングする/走る



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

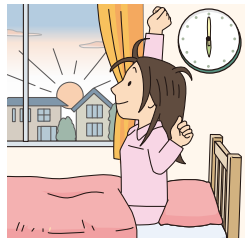


h. 飲みすぎない



● 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

ស្តាប់បណ្តើរមើលរូបភាពបណ្តើរ។

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

ស្តាប់ហើយថាតាម។

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

ស្តាប់ហើយជ្រើសរើសពី a ដល់ k។

2 会話を聞きましょう。

ចូរស្តាប់ការសន្ទនា។

▶ 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。

មនុស្ស៤នាក់កំពុងនិយាយគ្នាថា តើពួកគេបានធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីសុខភាព។

(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。

តើពួកគេធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីសុខភាព? ចូរជ្រើសរើសពី a ដល់ k នៅក្នុង 9 ។

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

មើលពាក្យហើយស្តាប់ការសន្ទនាម្តងទៀត។

だいたい ប្រហែល | チキンサラダ សាឡាត់សាច់មាន់ | トマトジュース ទឹកប៉េងប៉ោះ | ダイエットする តមអាហារ
 気をつける ប្រយ័ត្នប្រយែង
 なるほど ខ្ញុំយល់ហើយ។



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^かましょう。🔊 16-16
ស្តាប់សំឡេងដំណើរការ៖

ジョギング_____、ときどき^{いえ}家でヨガを_____しています。

ジムに_____、ウォーキング_____しています。

毎日^{まいにち}、朝^{あさ}早く^{はや}起きて、夜^{よる}は早く^{はや}寝る^ね_____。

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^たすぎ_____。

お酒^{さけ}を飲^のみすぎ_____。

❗ 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

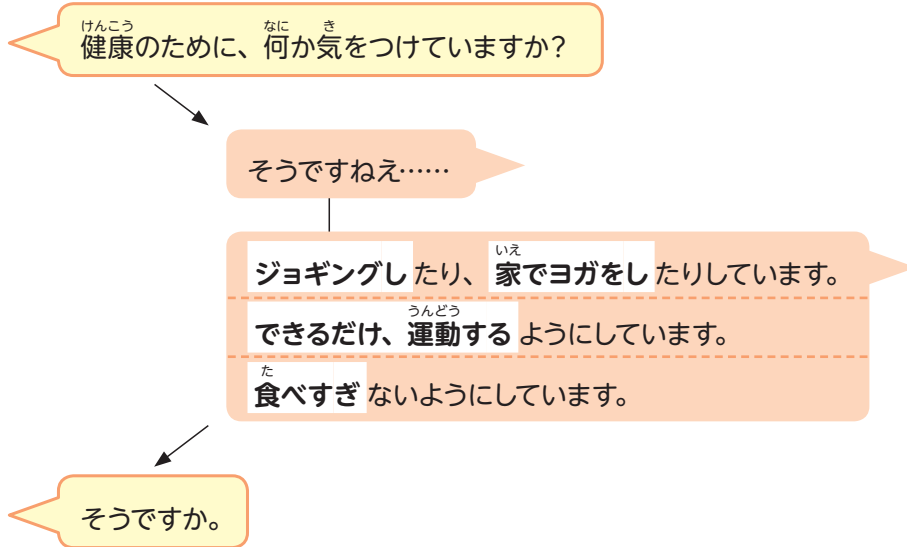
ពេលលើកឧទាហរណ៍មួយចំនួន តើគេប្រើទម្រង់អ្វី?

❗ 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

ពេលនិយាយអំពីការប្រុងប្រយ័ត្ន តើគេប្រើទម្រង់អ្វី?

(2) 形^{かたち}に注目^{ちゅうもく}して、会^{かい}話^わをもういちど聞^ききましょう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15
ពិនិត្យមើលទម្រង់រួចស្តាប់ការសន្ទនាម្តងទៀត។

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



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19
ចូរស្តាប់ការសន្ទនា។
- (2) シャドーイングしましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19
ស្តាប់ហើយថាតាមពីក្រោយឱ្យទាន់សំឡេង។
- (3) 1 のことばを使って、練習しましょう。
អនុវត្តដោយប្រើពាក្យនៅក្នុង 9 ។
- (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。
ចូរនិយាយអំពីការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសុខភាពរបស់អ្នក។ សូមស្រាវជ្រាវនូវពាក្យពិបាកដែលអ្នកចង់ប្រើដោយខ្លួនឯង។



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。

អាចយល់ពីឈ្មោះ រោគសញ្ញា និងវិធានការការពារជំងឺតាមរយៈព័ត៌មានស្តីពីជំងឺឆ្លងវិករាលដាល។

1 音声を聞きましょう。

ចូរស្តាប់

▶ 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。
អ្នកកំពុងមើលព័ត៌មានតាមទូរទស្សន៍ដែលនិយាយពីជំងឺរាលដាលថ្មីមួយ។



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。

ចូរស្តាប់បណ្តើរមើលរូបភាពកម្មវិធីទូរទស្សន៍នៅក្នុង ①-②បណ្តើរ។ តើ 食中毒 ជាជំងឺអ្វី?

(2) ③と④の画面の次のことばは、どんな意味だと思いませんか。推測しましょう。

តើអ្នកគិតថាពាក្យលើអេក្រង ③ និង ④ ខាងក្រោមនេះមានអត្ថន័យដូចម្តេច? ចូរសាកល្បងទាយ។

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。

ចូរស្តាប់ម្តងទៀតដោយយកចិត្តទុកដាក់នឹងពាក្យដែលអ្នកបានទាយក្នុង (2) ខាងលើ។ តើអ្វីខ្លះជា រោគសញ្ញា ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ត្រូវបានឆ្លងនឹងមេរោគ Norovirus? អ្នកអាចការពារវាដោយរបៀបណា?

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

មើលពាក្យហើយស្តាប់ការផ្សាយរបស់ទូរទស្សន៍ម្តងទៀត។

増える កើនឡើង ឬ វិករាលដាល | 発生する កើតមានឡើង | 貝 ត្រី ងាវ ឬ លៀស | 原因 មូលហេតុ
感染する ឆ្លងមេរោគ | 調理する ចម្អិន | 予防する បង្ការ



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。
អាចយល់ពីស្ថានភាពនិងវិធានការការពារជំងឺ តាមការមើលផ្ទាំងផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាននៅមន្ទីរពេទ្យ។

1 ポスターを読みましょう。
ចូរអានត្រួតពិនិត្យយល់ពីមានខាងក្រោម។

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

អ្នកកំពុងអានការផ្សាយលើជញ្ជាំងក្នុងបន្ទប់រង់ចាំរបស់មន្ទីរពេទ្យ។

(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。
ចូរគូសរង្វង់នូវឈ្មោះនៃជំងឺ។

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。

តើរោគសញ្ញាត្រូវបានសរសេរនៅឯណា? ប្រើពាក្យដែលអ្នកចេះហើយពិភាក្សាអំពីរោគសញ្ញាជាមួយដៃគូ។

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

តើវិធានការបង្ការត្រូវបានគេសរសេរនៅកន្លែងណា?



うつす ឆ្លង | マスク ម៉ាស់ | うがい ខ្ទុរមាត់ | 予防接種 ការចាក់ថ្នាំបង្ការ

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。

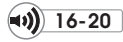
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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。

漢字のことば

1 読んで、意味を確認しましょう。

ចូរអាននិងពិនិត្យមើលអត្ថន័យនៃអក្សរ កាន់ជី ខាងក្រោមនេះ។

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。

ចូរអានដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអក្សរកាន់ជីខាងក្នុង _____ ។

- 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。

សូមសាកល្បងវាយអក្សរកាន់ជីនៅខាងលើបន្ទាត់ចូលទូរស័ព្ទដៃឬកុំព្យូទ័រ។

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。
ពេលអ្នកមិនអាចគេងលក់ស្រួល ប្រសិនបើអ្នកចូលត្រាំក្នុងអាងទឹកក្តៅខ្ពស់ទៅអ្នកនឹងអាចគេងលក់ស្រួលហើយ។

- សំនួរនេះប្រើពេលផ្តល់ជំនួយទូទៅទៅកាន់ដៃគូ។ ក្នុងឧទាហរណ៍នេះ គេប្រើនៅពេលផ្តល់ជំនួយដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ។
- ប្រើជាមួយកិរិយាសព្ទទម្រង់វចនានុក្រម។
- 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?
តើគួរធ្វើដូចម្តេចពេលមិនអាចគេងលក់?
B: 静かな音楽を聞くといいですよ。
ស្តាប់តន្ត្រីទៅនឹងជួយឲ្យគេងលក់ស្រួលហើយ។

2

V- すぎます

きのうの飲みすぎました。
ខ្ញុំផឹកជ្រុលកាលពីម្សិលមិញ

- 「すぎます (すぎる)」 ប្រើភ្ជាប់ជាមួយកិរិយាសព្ទ បង្ហាញពីការធ្វើអ្វីមួយហួសកម្រិត។ គេច្រើនប្រើក្នុងន័យអវិជ្ជមាន។
- គេលុប「ます」 របស់កិរិយាសព្ទចេញហើយដាក់ 「すぎる」 ។ គេច្រើនប្រើជាមួយពាក្យដូចជា 「食べすぎる」「飲みすぎる」 និង 「働きすぎる」 ជាដើម។
- 「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。
ដោយសារតែខ្ញុំញ៉ាំជ្រុលបានជាឈឺពោះ។
▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。
ខ្ញុំសម្លឹងមើលអេក្រង់ស្មាតហ្វូននេះច្រើនពេក បានជាឈឺភ្នែក។

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。
ខ្ញុំរត់ហាត់ប្រាណ ពេលខ្លះធ្វើយូហ្គានៅផ្ទះជាដើម។

- សំនួរនេះប្រើពេលយើងលើកយកសកម្មភាពខ្លះមកធ្វើជាឧទាហរណ៍។ ក្នុងឧទាហរណ៍នេះគេធ្វើការហាត់ប្រាណជាច្រើនប៉ុន្តែគេលើកយកតែ「ジョギング」និង「ヨガ」មកនិយាយតែប៉ុណ្ណោះ។
- ពេលគេភ្ជាប់កិរិយាសព្ទទម្រង់タ形ជាមួយ「り」គេបានទម្រង់「～たり」
- ក្រៅពីពាក្យ「します」នៅចុងប្រយោគគេក៏ប្រើទម្រង់ផ្សេងៗ ដូចជា「しています」និង「するようにしています」ជាដើម។
- 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?
តើអ្នកមានបានធ្វើអ្វីមួយដើម្បីសុខភាពទេ?
- B: ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。
ខ្ញុំបានទៅកន្លែងហាត់ប្រាណហើយដើរហាត់ប្រាណជាដើម។
- ▶ 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。
ថ្ងៃឈប់សម្រាកខ្ញុំមើលទូរទស្សន៍ ស្តាប់តន្ត្រីនិងសម្រាកលំហែកាយជាដើម។

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。
ខ្ញុំព្យាយាមបរិភោគបន្លែជាច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

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

- សំនួរនេះប្រើដើម្បីនិយាយពីការព្យាយាមធ្វើអ្វីមួយចេញពីឆន្ទៈផ្ទាល់ខ្លួន។ ក្នុងឧទាហរណ៍នេះ គេប្រើនៅពេលនិយាយពីឆន្ទៈដើម្បីធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ។
- គេប្រើវាជាក្លាប់ជាមួយទម្រង់វចនានុក្រម ឬទម្រង់ナイរបស់កិរិយាសព្ទ។ ទម្រង់វចនានុក្រមបង្ហាញពីការព្យាយាមធ្វើអ្វីមួយ។ ទម្រង់ ナイ បង្ហាញការព្យាយាមមិនធ្វើអ្វីមួយ។
- 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?
តើអ្នកបានធ្វើអ្វីមួយដើម្បីសុខភាពទេ?
- B: 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。
ខ្ញុំព្យាយាមចូលដេកឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។
- C: 私は、ストレスをためないようにしています。
ខ្ញុំព្យាយាមកាត់បន្ថយការតានតឹងអារម្មណ៍។

日本の生活 TIPS

● 肩こり/肩がこる ការរីងស្មា

ការរីងស្មា ជាជំងឺផ្នែករាងកាយដែលជនជាតិជប៉ុនច្រើនជួបប្រទះ។ តាមការសិក្សាបង្ហាញថា ក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាលើរាងកាយ រោគរីងស្មា គឺកើតឡើងច្រើនជាងគេលេខ១ លើស្ត្រី និងលេខ២ លើបុរស។ ជនបរទេសភាគច្រើនពុំសូវស្គាល់ពីរោគសញ្ញារីងស្មានេះទេ ដូចនេះគេក៏គិតថារោគសញ្ញានេះមានតែទៅលើជនជាតិជប៉ុនប៉ុណ្ណោះ។

ការរីងស្មាជារោគសញ្ញាមួយដែលសាច់ដុំនៅ ក ស្មា និងខ្នងឡើងលើ ឬមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។ បញ្ហានេះកើតឡើងដោយសារការយូររបស់ធ្ងន់ ឬការបន្តធ្វើអ្វីមួយដដែលៗ ក្នុងរយៈពេលយូរធ្វើឱ្យសាច់ដុំអស់កម្លាំង។ បើអ្នកមានបញ្ហារីងស្មា អ្នកអាចប្រើបាននូវឧបករណ៍ដូចជាកៅស៊ូម៉ាស្សា ឧបករណ៍ម៉ាស្សាស្មា ខ្សែរកម៉ាញ៉េទិក និង បន្ទះម៉ាញ៉េទិកជាដើម។



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 ម៉ាស់មុខ



ជនបរទេសដែលបានមកប្រទេសជប៉ុនអាចនឹងភ្ញាក់ផ្អើលពេលឃើញប្រជាជនជប៉ុនភាគច្រើនពាក់ម៉ាស់។ ការនិយមនេះគឺដោយសារ "សុព័រិធម៌ពេលការកក" ដោយមនុស្សដែលក្នុងកំឡុងពេលត្រូវប្រើម៉ាស់ដើម្បីការពារកុំឱ្យឆ្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃ ហើយមនុស្សមួយចំនួនពាក់ម៉ាស់ដើម្បីការពារខ្លួនឯងកុំឱ្យឆ្លង។ ក្នុងរដូវផ្ការីកដែលអាចឱ្យហ្ស៊ីលំអងផ្ការីករាលដាល មនុស្សដែលពាក់ម៉ាស់ក៏កើនឡើងកាន់តែច្រើន។

មនុស្សមួយចំនួនទៀតពាក់ម៉ាស់មិនមែនដោយសារសុខភាពទេ គឺដោយសារ មិនចង់និយាយជាមួយអ្នកដទៃ មិនចង់បង្ហាញមុខ ឬ មិនបានលាបគ្រឿងសំអាង ជាដើម។ ដោយសារម៉ាស់មានពណ៌ និងថ្លៃច្រើន វាក៏បានក្លាយជាគ្រឿងលំអខ្លួនមួយដែរ។

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。