

だい10か あんぜん6 けんこうかんり

## 第10課 安全6 健康管理

# Keselamatan Bagian 6 - Mengelola Kesehatan

### ■もくひょう目標■

体調が悪いことを伝えることができる。

Dapat menyampaikan jika kondisi badan buruk.

休憩や水分補給の指示を聞き、その通りに行動できる。

Dapat mendengarkan dan mengikuti instruksi untuk istirahat dan minum cukup.

■<sup>かいわ</sup>会話I■

アリフさんは船上にいます。海が荒れています。

アリフ すみません。  
すみません。

よいました。  
酔いました。

鈴木 だいじょうぶか？  
大丈夫か？

アリフ すこし やすんでも いいですか。  
すこし 休んでも いいですか。

鈴木 わかった。むりするなよ。  
わかった。無理するなよ。



■ 会話 I ■

Arif-san sedang di atas kapal. Laut berombak kencang.

Arif           Maaf.

Saya mabuk laut.

Suzuki       Apakah kamu baik-baik saja?

Arif           Bolehkah saya istirahat sebentar?

Suzuki       Boleh. Jangan paksakan diri.

■<sup>かいわ</sup>会話2■

アリフさんは船上の掃除をしています。天気が良く、気温も高いです。

鈴木 ありふさん、みず、のんでる？  
アリフさん、水、飲んでる？

アリフ いいえ。のどが かわいて いません。  
いいえ。喉が 渴いて いません。

鈴木 だめだめ。  
だめだめ。

のどが かわいてなくても、ときどき のまないと。  
喉が 渴いてなくても、ときどき 飲まないと。

きょうは とくに あついし。  
今日は 特に 暑いし。

アリフ わかりました。  
わかりました。

そうじが おわったら、みずを のみます。  
掃除が 終わったら、水を 飲みます。



■<sup>かいわ</sup>会話2■

Arif-san sedang membersihkan kapal. Cuacanya bagus dan suhunya tinggi.

Suzuki      Arif-san, minum air?

Arif          Tidak. Saya tidak haus.

Suzuki      Tidak boleh begitu.

Meskipun tidak haus, harus tetap minum sewaktu-waktu.

Apalagi hari ini sangat panas.

Arif          Mengerti.

Setelah membersihkan, saya akan minum air.

■<sup>かいわ</sup>会話3■

アリフさんはホタテガイの収穫をしています。

鈴木 おい、どうした？  
おい、どうした？

アリフ とても さむいです。  
とても 寒いです。

からだか…  
体が…

鈴木 からだの ふるえが ひどいな。  
体の 震えが ひどいな。

ていたいおんしょうかもしれない。  
低体温症かもしれない。

アリフ ていたいおんしょう…。  
低体温症…。

鈴木 なかで あったかい おちゃ のんで、すこし やすめ。  
中で あったかい お茶 飲んで、少し 休め。

アリフ はい。  
はい。



■<sup>かいわ</sup>会話3■

Arif-san sedang memanen kerang Hotate.

Suzuki      Hei, kenapa?

Arif          Dingin sekali.

Badan saya...

Suzuki      Badanmu gemetar hebat.

Bisa jadi itu hipotermia.

Arif          Hipotermia....

Suzuki      Minumlah teh hangat di dalam dan istirahat sebentar.

Arif          Iya.

■ことば■

	ことば	読み
1	酔いました	よいました
2	無理をする	むりをする
3	喉が渴く	のどがかわく
4	だめ	だめ
5	暑い	あつい
6	掃除	そうじ
7	寒い	さむい
8	震え	ふるえ
9	ひどい	ひどい
10	低体温症	ていたいおんしょう
11	あったかい	あったかい
12	足がつる	あしがつる
13	頭がふらふらする	あたまがふらふらする
14	吐き気がする	はきけがする
15	船長	せんちょう
16	合図	あいず
17	仕掛け	しかけ
18	ロープ	ろーぷ
19	絡まる	からまる
20	止める	とめる
21	体調が悪い	たいちょうがわるい
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		



■ ことば ■

	意味 <sup>いみ</sup>
1	Mabuk (laut)
2	Paksa diri
3	Haus
4	Tidak boleh
5	Panas
6	Pembersihan
7	Dingin
8	Gemetar
9	Parah
10	Hipotermia
11	Hangat
12	Kaki kram
13	Kepala terasa pening.
14	Merasa mual
15	Nakhoda
16	Sinyal
17	Pancingan
18	Tali
19	Menjadi kusut
20	Berhenti
21	Kondisi badan buruk
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

■ 応用練習 ■

④⑤にあなたが使う文を書きましょう。  
指導員にチェックしてもらいましょう。

★ 体調 (たいちょう)

よいました。

酔いました。

あしが つりました。

① 足が つりました。

あたまが ふらふらします。

② 頭が ふらふらします。

はきけが します。

③ 吐き気が します。

④

⑤

★ ~たら、...

そうじが おわったら、みずを のみます。

掃除が 終わったら、水を 飲みます。

せんちょうの あいずを きいたら、しかけを 入れます。

① 船長の 合図を 聞いたら、仕掛けを 入れます。

ろーぷが からまったら、きかいを とめます。

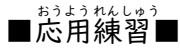
② ロープが 絡まったら、機械を 止めます。

たいちょうが わるく なったら、鈴木さんに 言います。

③ 体調が 悪く なったら、鈴木さんに 言います。

④

⑤



Tuliskan kalimat yang akan Anda gunakan di (4)(5).

Mintalah kepada instruktur untuk memeriksanya.

★ 体調 (たいちょう)

Saya mabuk laut.

- ① Kaki kram.
- ② Kepala terasa pening.
- ③ Merasa mual.
- ④
- ⑤

★ ~たら、…

Setelah membersihkan, saya akan minum air.

- ① Saat mendengar sinyal dari nakhoda, pasang pancingan.
- ② Jika tali menjadi kusut, hentikan mesin.
- ③ Jika kondisi badan buruk, beritahu Suzuki-san.
- ④
- ⑤

## わたしの かいわ

モデル<sup>かいわ</sup>会話を<sup>さんこう</sup>参考にして、<sup>かいわ</sup>会話を<sup>か</sup>書きましょう。

<sup>しどういん</sup>指導員にチェックしてもらいましょう。

Tulis percakapan dengan mengacu pada contoh percakapan.

Mintalah kepada instruktur untuk memeriksanya.