

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

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု 6 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှု

■ 目標 ■

体調が悪いことを伝えることができる。

ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ မကောင်းမွန်ကြောင်းကို ပြောပြခြင်းပြုနိုင်ရန်။

休憩や水分補給の指示を聞き、その通りに行動できる。

ခေတ္တအနားယူရန်နှင့် ရေဓာတ်ဖြည့်ရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များကို နားထောင်ပြီး ယင်းအတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။

■^{かいわ}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 ■

အာရစ်ဖ်စံသည် သင်္ဘောပေါ်၌ ရှိနေပါသည်။ ပင်လယ်ပြင်သည် လှိုင်းလေကြမ်းတမ်းနေပါသည်။

Arif တောင်းပန်ပါတယ်။

 လှိုင်းမူးနေပါတယ်။

Suzuki အဆင်ပြေပါသလား?

Arif နည်းနည်းလောက် အနားယူလိုရမလား ?

Suzuki သိပြီ။ အတင်းအကြပ်မလုပ်ပါနဲ့။

■^{かいわ}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 飲まないと。
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。



■ 会話 2 ■

အာရစ်ဖ်စံသည် သင်္ဘောပေါ်တွင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေပါသည်။ ရာသီဥတုကောင်းမွန်ပြီး အပူချိန်လည်း မြင့်ပါသည်။

Suzuki အာရစ်ဖ်စံ၊ ရေသောက်ဖြစ်ရဲ့လား ?

Arif ဟင့်အင်း။ ရေမဆာလို့ပါ။

Suzuki မရဘူး၊ မရဘူး။

ရေမဆာပေမယ့်လည်း တစ်ခါတရံ ရေသောက်ပေးမှရမယ်။

ဒီနေ့က သိသိသာသာလည်း ပူလို့လေ။

Arif သဘောပေါက်ပါပြီ။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးသွားရင် ရေသောက်လိုက်ပါမယ်။

■^{かいわ}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。



■ かいわ 会話 3 ■

အာရစ်ဖ်စံသည် ကမာကောင်များကို ဖမ်းဆီးနေပါသည်။

Suzuki ဟေး၊ ဘာဖြစ်တာလဲ?

Arif အရမ်း အေးလို့ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်က...

Suzuki ခန္ဓာကိုယ်က တုန်နေတာ ပြင်းထန်တာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

Arif ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းတာ...။

Suzuki အထဲမှာ ရေခဲပူပူလေးသောက်ပြီးတော့ နည်းနည်းလောက် နားလိုက်။

Arif ဟုတ်ကဲ့။

■ 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		

安全6 健康管理

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု 6 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှု

■ ことば ■

	意味 <small>いみ</small>
1	လှိုင်းမူးသွားသည်
2	အတင်းအကြပ်ပြုလုပ်သည်
3	ရေဆာသည်
4	မရသော
5	ပူသော
6	သန့်ရှင်းရေး
7	အေးသော
8	တုန်ခြင်း
9	ပြင်းထန်သော
10	ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းခြင်း
11	ပူနွေးသော
12	ခြေထောက် ကြွက်တက်သည်
13	ခေါင်းမူးသည်
14	အန်ချင်စိတ်ဖြစ်သည်
15	သင်္ဘောကပ္ပတိန်
16	အချက်ပြမှု
17	ငါးများတံကြိုးအပိုင်း
18	ကြိုး
19	ရှုပ်ထွေးသည်
20	ရပ်တန့်သည်
21	ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ မကောင်းသော
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、すずきさんに いいます。

③ 体調が 悪く なったら、鈴木さんに 言います。

④

⑤

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု 6 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှု

■ 応用練習 ■

(4)(5) တွင် သင်ဖွဲ့မည့်ဝါကျကို ရေးပါ။

သင်တန်းမှူးထံမှ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

★ 体調 (たいちょう)

လှိုင်းမှူးနေပါတယ်။

- ① ခြေထောက် ကြွက်တက်နေပါတယ်။
- ② ခေါင်းမှူးနေပါတယ်။
- ③ အန်ချင်စိတ်ဖြစ်နေပါတယ်။
- ④
- ⑤

★ ~たら、...

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးသွားရင် ရေသောက်လိုက်ပါမယ်။

- ① သင်္ဘောကပွတိန်ရဲ့ အချက်ပြမှုကို ကြားရင် ငါးများတံကြိုးအပိုင်းကို ထည့်ပါမယ်။
- ② ကြိုးတွေ ရှုပ်ထွေးသွားရင် စက်ကိုရပ်ပါမယ်။
- ③ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေမကောင်းရင် ဆူဇူကီးစံကို ပြောပါမယ်။
- ④
- ⑤

わたしの かいわ

モデル^{かいわ}会話を^{さんこう}参考にして、^{かいわ}会話を^か書きましょう。

^{しどういん}指導員にチェックしてもらいましょう。

နမူနာစကားပြောပုံစံကို ကိုးကားပြီး စကားပြောများကို ရေးသားပါ။

သင်တန်းမှူးထံမှ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။