

だい8か けんこうかんり

第8課 健康管理

ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

■ 目標 ■

朝礼で指導員に体調を聞かれ、答えることができる。

မနက်ခင်းစုဝေးချိန်၌ နည်းပြထံမှ ကျန်းမာရေးအခြေအနေမေးမြန်းခံရသောအခါ ဖြေကြားနိုင်ရန်။

作業中に体調が悪くなったことを、具体的に伝えることができる。

လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း နေမကောင်းဖြစ်ကြောင်း တိတိကျကျ ပြောပြနိုင်ရန်။

指導員のアドバイスを聞いて、行動に移すことができる。

နည်းပြထံမှ အကြံပြုချက်နားထောင်ပြီး ပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။

■^{かいわ}会話I■

朝礼で体調の確認をしています。

鈴木 ありふさん、おはよう。
アリフさん、おはよう。

アリフ おはよう ございます。
おはよう ございます。

鈴木 ちょうしは どう？
調子は どう？

アリフ げんきですが…。
元気ですが…。

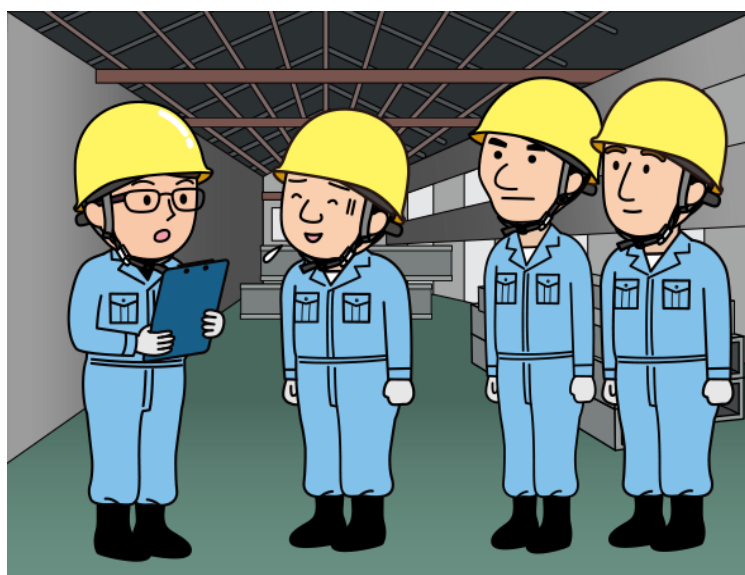
鈴木 ん？
ん？

アリフ きのう あまり ねられませんでした。
きのう あまり 寝られませんでした。

鈴木 そうか。
そうか。

ちょうしが わるかったら、すぐ いうんだよ。
調子が 悪かったら、すぐ 言うんだよ。

アリフ はい、わかりました。
はい、わかりました。



■ 会話 I ■

မနက်ခင်းစုဝေးချိန်၌ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အတည်ပြုစစ်ဆေးနေပါသည်။

Suzuki အာရစ်ဖ်စ်၊ မင်္ဂလာနံနက်ခင်းပါ။

Arif မင်္ဂလာနံနက်ခင်းပါ။

Suzuki ကျန်းမာရေးအခြေအနေဘယ်လိုလဲ ?

Arif နေကောင်းပေမယ့်လဲ ...။

Suzuki အမ် ?

Arif မနော့တုန်းက အိပ်လို့ သိပ်မပျော်ခဲ့ပါဘူး။

Suzuki ဟုတ်လား။

နေလို့ထိုင်လို့မကောင်းရင် ချက်ချင်းပြောနော်။

Arif ဟုတ်ကဲ့၊ သိပါပြီ။

■^{かいわ}会話2■

アリフさんは工場で作業しています。

アリフ ^{すずきさん。} 鈴木さん。

^{あたまが いたいです。}
頭が 痛いです。

鈴木 ^{だいじょうぶか？いつから？} 大丈夫か？いつから？

アリフ ^{はりの ようせつを しました。} 梁の 溶接を しました。

^{それから いたく なりました。}
それから 痛く なりました。

鈴木 ^{そうか。} そうか。

^{じゃ、ちょっと じむしよで やすもう。}
じゃ、ちょっと 事務所で 休もう。



健康管理

ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

■ 会話^{かいわ}2 ■

အာရစ်ဖ်စံသည် စက်ရုံ၌ အလုပ်လုပ်နေပါသည်။

Arif ဆူဇူကီးစံ။

ခေါင်းကိုက်နေပါတယ်။

Suzuki အဆင်ပြေရဲ့လား? ဘယ်တုန်းကစကိုက်တာလဲ?

Arif ရက်မ ဝရိန်ဆော်တာကို လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါပြီးတော့ ကိုက်လာတာပါ။

Suzuki ဟုတ်လား။

ဒါဆို ရုံးခန်းမှာ ခဏလောက် နားလိုက်ကြရအောင်။

■^{かいわ}会話3■

アリフさんは工場で作業しています。

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 ^{はい、ときどき。}
はい、ときどき。

鈴木 ^{もっと のんだほうが いいよ。}
もっと 飲んだほうが いいよ。

^{ねっちゅうしょうに なるから。}
熱中症に なるから。

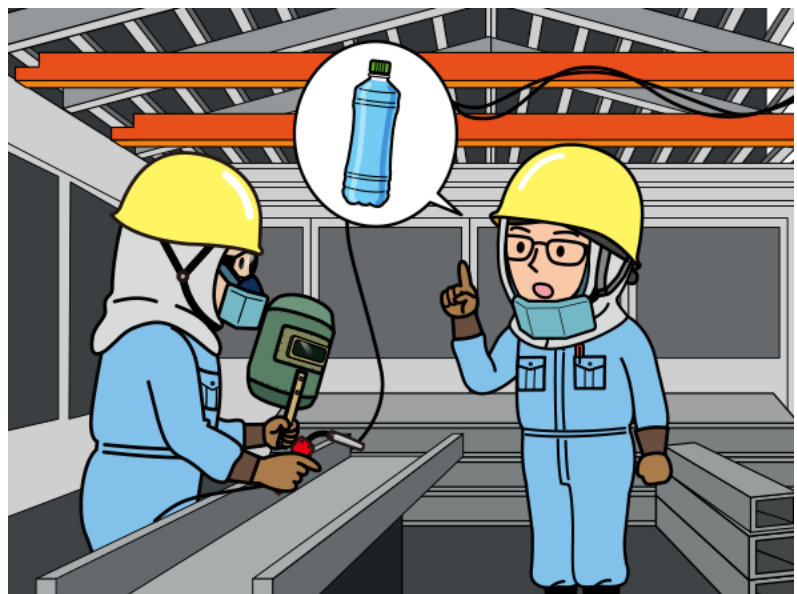
アリフ ^{ねっちゅう…？}
ねっちゅう…？

鈴木 ^{ねっちゅうしょう。}
熱中症。

^{みずを のまないと、あたまが いたくなったり、たおれたり するよ。}
水を 飲まないと、頭が 痛くなったり、倒れたり するよ。

アリフ ^{わかりました。}
わかりました。

^{たくさん みずを のみます。}
たくさん 水を 飲みます。



■ ^{かいわ} 会話 3 ■

အာရစ်ဖ်စံသည် စက်ရုံ၌ အလုပ်လုပ်နေပါသည်။

Suzuki အာရစ်ဖ်စံ၊ ရေ သောက်ရဲ့လား ?

Arif ဟုတ်ကဲ့၊ တစ်ခါတလေပါ။

Suzuki ပိုပြီးသောက်တာကောင်းမယ်။

အပူလျှပ်တာဖြစ်နိုင်လို့ပါ။

Arif ねっ ち ゅ う ... ?

Suzuki အပူလျှပ်တာ။

ရေမသောက်ရင် ခေါင်းကိုက်လာပြီး လဲသွားနိုင်ပါတယ်။

Arif သိပါပြီ။

ရေကို အများကြီးသောက်ပါမယ်။

■ ことば ■

	ことば	読み
1	調子	ちょうし
2	寝られない	ねられない
3	調子が悪い	ちょうしがわるい
4	頭が痛い	あたまがいたい
5	梁	はり
6	溶接	ようせつ
7	痛い	いたい
8	事務所	じむしょ
9	水	みず
10	熱中症	ねっちゅうしょう
11	倒れる	たおれる
12	涙	なみだ
13	止まる	とまる
14	のどが痛い	のどがいたい
15	咳が出る	せきがでる
16	立つ	たつ
17	しびれる	しびれる
18	吐き気がする	はきけがする
19	めまいがする	めまいがする
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

■ ことば ■

	意味 ^{いみ}
1	ကျန်းမာရေးအခြေအနေ
2	အိပ်မပျော်သော
3	နေမကောင်းသော
4	ခေါင်းကိုက်သော
5	ရက်မ
6	ဝရိန်
7	နာသော
8	ရိုးခန်း
9	ရေ
10	အပူလျှပ်ခြင်း
11	လဲကျသည်
12	မျက်ရည်
13	ရပ်တန့်သည်
14	လည်ချောင်းနာသော
15	ချောင်းဆိုးသည်
16	မတ်တပ်ရပ်သည်
17	ထုံကျဉ်သည်
18	အန်ချင်သည်
19	ခေါင်းမူးသည်
20	
21	
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。

★ たいちょう 1

あたまでが いたいです。

頭が 痛いです。

なみだが とまりません。

① 涙が 止まりません。

のどが いたくて、せきが できます。

② のどが 痛くて、咳が 出ます。

たつ ことが できません。

③ 立つ ことが できません。

④

⑤

★ たいちょう 2

あたまでが いたいです。

頭が 痛いです。

てが しびれます。

① 手が しびれます。

はきけが します。

② 吐き気が します。

めまいが します。

③ めまいが します。

④

⑤

★ たいちょう 1

ခေါင်းကိုက်နေပါတယ်။

- ① မျက်ရည်မထွက်ပါဘူး။
- ② လည်ချောင်းနာပြီး ချောင်းဆိုးပါတယ်။
- ③ မတ်တပ်မရပ်နိုင်ပါဘူး။
- ④
- ⑤

★ たいちょう 2

ခေါင်းကိုက်နေပါတယ်။

- ① လက်က ထုံကျဉ်နေပါတယ်။
- ② အန်ချင်ပါတယ်။
- ③ ခေါင်းမူးပါတယ်။
- 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။