

第12課 健康〈話してみよう〉

キム : サリムさん、こんにちは。先週、教室を休んでいましたが、何かあったんですか。

サリム: インフルエンザだったんです。熱を測ってみたら、39度1分もあって、頭がずきずきするし、咳と鼻水が止まらなくなるし、…。

キム : それは大変でしたね。でも、サリムさんが病気になるなんて、珍しいですね。

サリム: ええ、僕もびっくりしました。病気なんて、めったにかかりませんから。最近、特に残業が多くて、家に帰るのが遅かったんです。しかも、出勤時間が早かったんで、寝不足になってしまって…。

キム : 睡眠は大切ですよ。食事はちゃんと3食とってる？

サリム: いや、朝は少しでも長く寝てたくて、朝ご飯を抜くことも多かったです。

キム : そう、それで疲れが出たんでしょう。インフルエンザの予防接種はしなかったの？

サリム: ええ、注射はきらいだし、お金もかかりますから。でも、しとけばよかったです。注射をしとけば、症状はもう少し軽かったかもしれません。それに、感染するから外に出るはいけないうて言われて、5日間ずっと一人で家にいたんです。

キム : そうですか。それは心細かったですよ。

サリム: でも、大家さんがちよくちよく見に来てくれましたから、助かりました。

キム : 病気になって初めて健康の大切さに気づきますよね。私も前に入院したことがあってね。それからは健康のために6時間以上寝て、毎朝1時間歩いて、旬の物を食べるようにしています。

サリム: へえ、さすがキムさん、それでいつも元気なんだ。僕もこれからは規則正しい生活をして、栄養のある物を食べて、体調管理に気をつけるようにします。

第12課 健康〈読んでみよう〉

サリムさんは、先週インフルエンザで日本語教室を休みました。熱が39度1分も出て、頭もずきずきして、咳と鼻水が止まりませんでした。今まであまり病気にかかったことがないサリムさんは、インフルエンザになってびっくりしました。最近、残業が続いて、家に帰るのが遅い上、出勤時間が早くて、寝不足になってしまったから病気になったのだろうと、サリムさんは思いました。朝ご飯を抜くことも多かったので、それも良くなかったと思っています。そして、サリムさんは予防接種をしていませんでしたから、していたら、症状がもっと軽かったのではないかと考えています。インフルエンザはほかの人に感染するから、サリムさんは5日間くらい外に出ず、家にいました。

キムさんも前に入院したことがあります。それからは、健康のために、6時間以上寝て、毎朝1時間歩いて、旬の物を食べるようにしています。キムさんの話を聞いて、サリムさんは自分も規則正しい生活をして、栄養のある物を食べて、体調を管理しようと思いました。