

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

Kaligtasan 6 Pangangalaga ng Kalusugan

■ もくひょう 目標 ■

体調が悪いことを伝えることができる。

Masabi na masama ang pisikal na kondisyon.

休憩や水分補給の指示を聞き、その通りに行動できる。

Umaksyon ayon sa natanggap na instruksyon tungkol sa pahinga at pag-inom ng tubig.

■^{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。



■ かいわ 会話 I ■

Nasa ibabaw ng barko si Arif-san. Maalon ang dagat.

Arif Paumanhin po.

Nahilo ako.

Suzuki Ayos ka lang ba?

Arif Maaari po ba akong magpahinga sandali?

Suzuki Naiintindihan ko. Huwag mong pilitin kahit hindi kaya.

■^{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 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。



■^{かいわ}会話2■

Naglilinis si Arif-san sa ibabaw ng barko. Maganda ang panahon at mataas din ang temperatura.

Suzuki Arif-san, umiinom ka ba ng tubig?

Arif Hindi po. Hindi po ako nauuhaw.

Suzuki Naku hindi pwede.

Dapat umiinom ka paminsan-minsan kahit hindi ka nauuhaw.

Lalo na ngayon dahil napakainit.

Arif Naiintindihan ko po.

Iinom po ako ng tubig pagkatapos maglinis.

■^{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■

Nag-aani ng scallop si Arif-san.

Suzuki Oy, anong nangyari?

Arif Napakalamig po.

Ang katawan ko po...

Suzuki Malala ang panginginig ng katawan mo ah.

Baka hypothermia iyan.

Arif Hypothermia...

Suzuki Uminom ka ng mainit na tsa sa loob at magpahinga sandali.

Arif Opo.

■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		

Kaligtasan 6 Pangangalaga ng Kalusugan

■ ことば ■

	意味 ^{いみ}
1	Nahilo
2	Pilitin kahit hindi kaya
3	Nauuhaw
4	Hindi pwede
5	Mainit
6	Paglilinis
7	Malamig
8	Panginginig
9	Malala
10	Hypothermia
11	Mainit
12	Mamulikat ang paa
13	Nahihilo
14	Nasusuka
15	Kapitan
16	Signal
17	Device
18	Lubid
19	Sumabit
20	Ihinto
21	Masama ang pisikal na kondisyon
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Kaligtasan 6 Pangangalaga ng Kalusugan

■ 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。

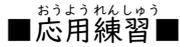
② ロープが 絡まったら、機械を 止めます。

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



Isulat ang gagamitin mong pangungusap sa (4) at (5).

Ipa-check ito sa tagapagturo.

★ 体調 (たいちょう)

Nahilo ako.

- ① Namulikat ang paa ko.
- ② Nahihilo ako.
- ③ Nasusuka ako.
- ④
- ⑤

★ ~たら、…

Iinom po ako ng tubig pagkatapos maglinis.

- ① Ilagay ang device kapag narinig ang signal ng kapitan.
- ② Ihinto ang makina kapag sumabit ang lubid.
- ③ Sabihin kay Suzuki-san kapag sumama ang pisikal na kondisyon.
- 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。

Sanggunian ang halimbawang pag-uusap, at magsulat ng pag-uusap.

Ipa-check ito sa tagapagturo.