

だい 第 16 課

た 食べすぎないようにしています



けんこう 健康のために気を付けていることがありますか? どんなことに気を付けていますか?  
Bạn làm gì hàng ngày để khỏe mạnh? Bạn thường lưu tâm tới việc gì?



1. 具合が悪そうですね

cando+ 57

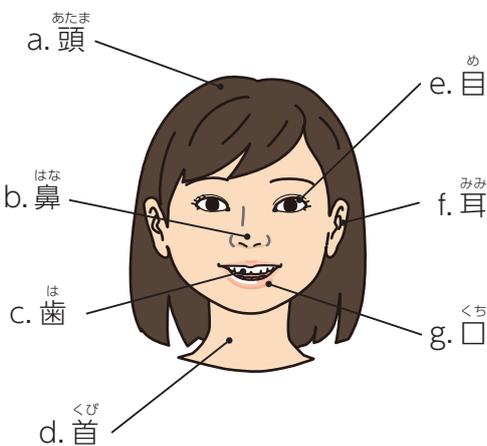
たいちょう わる 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを受けて理解したりすることができる。  
Có thể cho lời khuyên, nghe và hiểu lời khuyên về cách xử lý khi cơ thể không khỏe.

1 ことばの準備

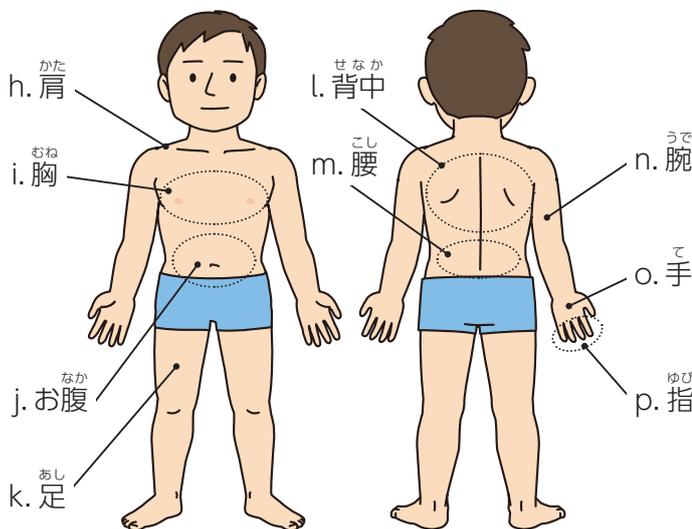
Chuẩn bị từ vựng

かお からだ  
【顔と体】

かお  
● 顔



からだ  
● 体



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-01

Hãy vừa nghe vừa nhìn tranh.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-01

Hãy nghe và nhắc lại.

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。🔊 16-02

Hãy nghe và chọn từ a-p.

**2** かいわ き 会話を聞きましょう。

Hãy nghe hội thoại.

▶ からだ ちょうし わる よにん ひと ひと ひと ひと 体の調子が悪い4人の人が、ほかの人のアドバイスを聞いています。  
4 người này cảm thấy không khỏe và đang nghe lời khuyên từ người khác.

(1) どのように体の調子が悪いですか。a-f から選びましょう。

Họ cảm thấy không khỏe như thế nào? Hãy chọn từ a-f.

a. かの かた 肩がこる



b. かの からだ 体がだるい



c. あたま いた 頭が痛い



d. い ちょうし わる 胃の調子が悪い



e. ふつか よ 二日酔い



f. ねむ よく眠れない



	① 16-03	② 16-04	③ 16-05	④ 16-06
どんな不調?	,		,	

(2) もういちど聞きましょう。どんなアドバイスでしたか。ア-カから選びましょう。

Hãy nghe lại một lần nữa. Đó là những lời khuyên gì? Hãy chọn từ ア-カ.

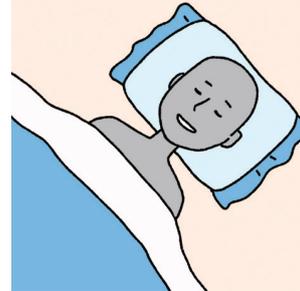
ア. ゆっくりお風呂に入る



イ. お腹を温める



ウ. 寝る



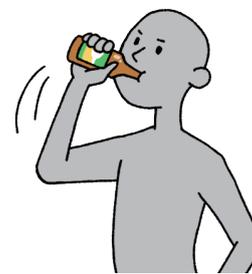
エ. 温かい飲み物を飲む



オ. マッサージする



カ. 薬を飲む



	①  16-03	②  16-04	③  16-05	④  16-06
アドバイス		,		,

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。① 16-03 ~ ④ 16-06

Hãy xác nhận từ vựng và nghe lại một lần nữa.

さいきん 最近 gần đây | ぬるい ぬるい ぬるい ぬるい | ため 試す thử | けっこう khá là

それはいけませんね Thế thì tệ nhỉ. | どうしていますか? Bạn giải quyết như thế nào?


 かたち ちゅうもく  
**形に注目**

(1) 音声おんせいを聞いて、き\_\_\_\_\_にことばかを書きましよう。🔊 16-07  
 Hãy nghe và điền từ vào chỗ trống.

A : どうした\_\_\_\_\_か?

B : 最近さいきんよく眠れねむなくて、体からだがだるい\_\_\_\_\_。

よく眠れねむないときは、ぬるいお風呂ふろにゆっくり入はいる\_\_\_\_\_ですよ。

あたたかい飲み物のを飲むの\_\_\_\_\_ですよ。

お腹なかを温めるあたた\_\_\_\_\_ですよ。

きのうの飲み\_\_\_\_\_ました。

❗ 体調たいちょうの悪わるそうな人ひとに声こえをかけるとき、どう言いっていましたか。➡ 第15課  
 Cách nói nào đã được sử dụng khi hỏi chuyện người trông có vẻ không khỏe?

❗ アドバイスあどばいすをするとき、どんな形かたちを使つかっていましたか。➡ 文法ノート①  
 Cấu trúc nào đã được sử dụng để đưa ra lời khuyên?

❗ 「飲のみました」と「飲のみすぎました」は、どう違ちがうと思おもいますか。➡ 文法ノート②  
 Theo bạn, 飲のみました với 飲のみすぎました khác nhau như thế nào?

(2) 形かたちに注ちゅう目もくして、会かい話わをもういちど聞ききましょう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06  
 Hãy chú ý đến cấu trúc ngữ pháp và nghe lại hội thoại một lần nữa.

3 からだ ちょうし わる ひと  
体の調子の悪い人にアドバイスをしましょう。

Hãy đưa ra lời khuyên cho người cảm thấy không khỏe.

どうしたんですか？

だいじょうぶですか？

さいきん ねむ からだ  
最近よく眠れなくて、体がだるいんです。

ふつかよ  
ちょっと二日酔いな んです。

つか  
疲れている  
ねぶそく  
寝不足

そうですか。それはいけませんね。

たいへん  
大変ですね。

ねむ ねむ ふろ はい  
よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入るといいですよ。

ふつかよ ぐすり の  
二日酔い のときは、薬を飲むといいですよ。

そうですか。ため  
試してみます。

- (1) かいわ き  
会話を聞きましょう。 (16-08) (16-09)

Hãy nghe hội thoại.

- (2) シャドーイングしましょう。 (16-08) (16-09)

Hãy luyện nói đuổi.

- (3) 2 のことばをつか れんしゅう  
のことばを使って、練習しましょう。

Hãy sử dụng từ vựng ở phần 2 để luyện tập.

- (4) ロールプレイをしましょう。

からだ ちょうし わる ひと たい ひと じゅう はな  
体の調子が悪い人と、それに対してアドバイスをする人になって、自由に話しましょう。

Hãy luyện tập đóng vai. 1 người hãy đóng vai người cảm thấy không khỏe, người còn lại hãy đưa ra lời khuyên. Hãy nói tự do theo ý mình.



## 2. 夜は早く寝るようにしています

Can-do 58

自分が健康のために気をつけていることを話すことができる。  
Có thể nói về những việc bản thân đang lưu tâm để giữ sức khỏe.

### 1 ことばの準備

Chuẩn bị từ vựng

健康のためにしていること

#### ● 運動

a. ジムに行く



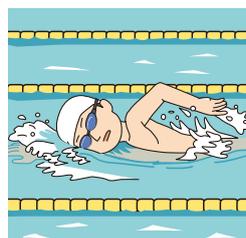
b. ジョギングする/走る



c. ウォーキングする/歩く



d. プールで泳ぐ



e. ヨガをする



#### ● 食生活

f. 野菜を食べる



g. 食べすぎない



h. 飲みすぎない



#### ● 睡眠

i. 早く起きる



j. 早く寝る



k. たくさん寝る



## 第16課 食べすぎないようにしています

(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-10

Hãy vừa nghe vừa nhìn tranh.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

Hãy nghe và nhắc lại.

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

Hãy nghe và chọn từ a-k.

2 会話を聞きましょう。

Hãy nghe hội thoại.

▶ 健康のためにしていることについて、4人の人が話しています。

4 người đang nói chuyện về những việc mình làm để giữ sức khỏe.

(1) 健康のために、どんなことをしていますか。1の a-k から選びましょう。

Họ làm gì để khỏe mạnh? Hãy chọn từ a-k ở phần 1.

① 🔊 16-12	② 🔊 16-13	③ 🔊 16-14	④ 🔊 16-15
,	,	,	,

(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15

Hãy xác nhận từ vựng và nghe lại một lần nữa.

だいたい khoảng | チキンサラダ sa lát gà | トマトジュース nước ép cà chua | ダイエットする ăn kiêng

き 気をつける lưu tâm

なるほど ra là vậy


**かたち ちゅうもく  
形に注目**

(1) <sup>おんせい き</sup> 音声を聞いて、<sup>か</sup> \_\_\_\_\_ にことばを書きましょう。 16-16  
 Hãy nghe và điền từ vào chỗ trống.

ジョギング \_\_\_\_\_、ときどき家でヨガを <sup>しえ</sup> \_\_\_\_\_ しています。

ジムに \_\_\_\_\_、ウォーキング \_\_\_\_\_ しています。

<sup>まいにち あさはや お</sup> 毎日、朝早く起きて、<sup>よる はや ね</sup> 夜は早く寝る \_\_\_\_\_。

できるだけ、<sup>やさしい</sup> 野菜をたくさん <sup>た</sup> 食べる \_\_\_\_\_。

<sup>けんこう</sup> 健康のために、<sup>た</sup> 食べすぎ \_\_\_\_\_。

<sup>さけ の</sup> お酒を飲みすぎ \_\_\_\_\_。

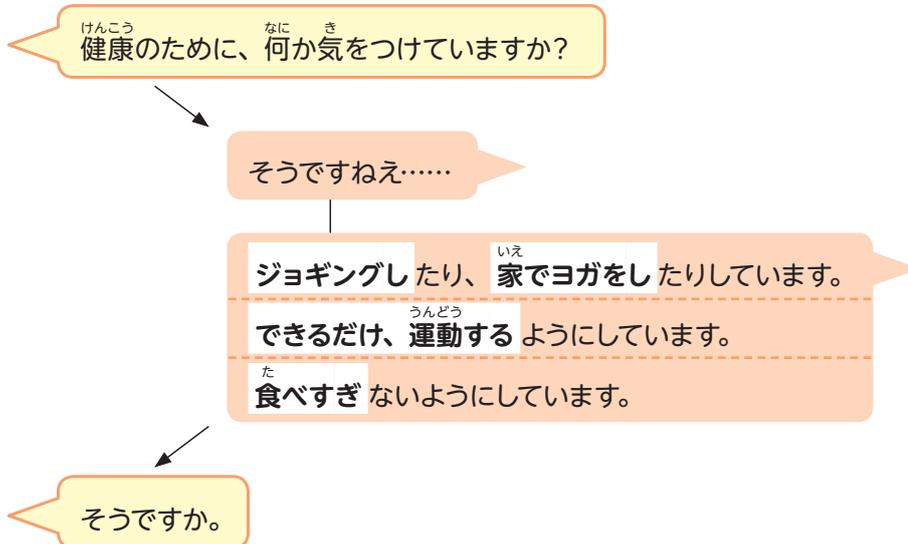
<sup>れい あ</sup> いくつかの例を挙げるとき、<sup>かたち つか</sup> どんな形を使っていましたか。 → <sup>ぶんぽう</sup> 文法ノート ③  
 Cấu trúc nào đã được sử dụng khi đưa ra một vài ví dụ?

<sup>き</sup> 気をつけていることを言うとき、<sup>かたち つか</sup> どんな形を使っていましたか。 → <sup>ぶんぽう</sup> 文法ノート ④  
 Cấu trúc nào đã được sử dụng khi nói về những điều mình lưu tâm?

(2) <sup>かたち ちゅうもく</sup> 形に注目して、<sup>かいわ</sup> 会話をもういちど <sup>き</sup> 聞きましょう。 16-12 ~ 16-15  
 Hãy chú ý đến cấu trúc ngữ pháp và nghe lại hội thoại một lần nữa.

**3** 健康のために気をつけていることを話しましょう。

Hãy nói về những điều bạn làm để giữ sức khỏe.



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19

Hãy nghe hội thoại.

- (2) シャドーイングしましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19

Hãy luyện nói đuổi.

- (3) **1** のことばを使って、練習しましょう。

Hãy sử dụng từ vựng ở phần **1** để luyện tập.

- (4) 健康のために自分が気をつけていることを話しましょう。言いたいことばが日本語でわからないときは、調べましょう。

Hãy nói về những điều bạn làm để giữ sức khỏe. Tra cứu nếu bạn không biết từ mà mình muốn nói bằng tiếng Nhật.



### 3. 食中毒が増えています

Can-do 59

流行している病気のニュースを見て、病名や症状、予防法など、だいたいの内容を理解することができる。

Có thể hiểu đại khái nội dung về tên bệnh, triệu chứng bệnh, cách phòng bệnh, v.v. khi xem tin tức về căn bệnh đang bùng phát.

#### 1 音声を聞きましょう。

Hãy nghe hội thoại.

▶ テレビの情報番組で、最近流行している病気について話しています。  
Chương trình tin tức trên tivi đang nói về một căn bệnh đang bùng phát gần đây.



原因

症状

腹痛 おう吐 下痢

予防法

手洗い 加熱

(1) ① - ④のテレビの画面を見ながら、聞きましょう。🔊 16-20

「食中毒」は、どんな病気ですか。

Hãy vừa nghe vừa nhìn màn hình tivi từ ①-④. 食中毒 là bệnh gì?

(2) ③と④の画面の次のことばは、どんな意味だと思いますか。推測しましょう。

Theo bạn, những từ sau trên màn hình ③ và ④ có nghĩa là gì? Hãy đoán.

腹痛 おう吐 下痢 手洗い 加熱

(3) 上の(2)で推測したことばに注意して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

ノロウイルスに感染すると、どんな症状が出ますか。どうしたら予防できますか。

Hãy chú ý đến những từ đã đoán ở phần (2) và nghe lại một lần nữa. Khi bị nhiễm norovirus sẽ xuất hiện triệu chứng gì? Có thể phòng ngừa như thế nào?

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

Hãy xác nhận từ vựng và nghe lại một lần nữa.

増える tăng lên | 発生する xảy ra | 貝 sò ốc | 原因 nguyên nhân | 感染する nhiễm bệnh | 調理する chế biến  
 予防する phòng ngừa



## 4. 病気予防のポスター

Can-do 60

病院などで病気に関するポスターを見て、症状や予防法などを理解することができる。  
Có thể hiểu được triệu chứng bệnh, cách phòng bệnh, v.v. khi xem áp phích về một căn bệnh ở bệnh viện.

### 1 ポスターを読みましょう。

Hãy đọc tờ áp phích.

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見ています。

Bạn đang đọc áp phích dán trong phòng chờ ở bệnh viện.

(1) 病気の名前は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

Tên của căn bệnh được viết ở đâu? Hãy đánh dấu lại.

# インフルエンザに 気をつけよう!

どんな症状?

- 38度以上の発熱
- 全身のだるさ、関節痛
- せき、のどの痛み

かからない!  
うつさない!

インフルエンザの予防には、みんなの「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。

**手洗い**

指と指の間まで、こまめにしっかりと手を洗いましょう!

**マスク**

せきやくしゃみが出ている間はマスクをしましょう!

**うがい**

外出先から帰宅したときなどは、しっかりとうがいをしましょう!

予約受付中

**えがおクリニック**  
TEL:048-\*\*\*\*\*

**インフルエンザが流行する前に、  
予防接種を受けましょう!**

第16課 食べすぎないようにしています

(2) 症状は、どこに書いてありますか。わかることばを手がかりにして、どんな症状か、みんなで話しましょう。

Các triệu chứng được viết ở đâu? Hãy cùng trao đổi về các triệu chứng dựa vào gợi ý từ những từ đã biết.

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

Các biện pháp phòng ngừa được viết ở đâu?



うつす lây truyền | マスク khẩu trang | うがい súc miệng | 予防接種 tiêm chủng

ちょうかい  
聴解スクリプト

## 1. 具合が悪そうですね

① 16-03

A：プーピンさん、どうしたんですか？

B：最近よく眠れなくて、体がだるいんです。

A：それはいけませんね。

よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入るといいですよ。

B：そうですか。試してみます。

② 16-04

A：ホセさん、つらそうだね。

B：はい、昨日、飲みすぎました。ちょっと二日酔いなんです……。

A：えー。

B：酒井さんは、二日酔いのはきは、どうしていますか？

A：二日酔いの薬を飲むかな。けっこういいよ。

B：へー。

A：でも、寝るのがいちばんいいけどね。

B：そうですね。

③ 16-05

A：久保田さん、具合が悪そうですね。だいじょうぶですか？

B：うん、肩がこって、頭が痛いよ。

A：そうですか。温かい飲み物を飲むといいですよ。コーヒーとかお茶とか。

B：そう。じゃあ、ちょっとコーヒー買って来る。

④ 16-06

A：西田さん、どうしたんですか？ だいじょうぶですか？

B：うん、最近、胃の調子が悪いんですよ。

A：ああ、大変ですね……。お腹を温めるといいですよ。あと、マッサージも。

B：そうなんですか。やってみます。

## 2. 夜は早く寝るようにしています

①  16-12

A : 最近、何か運動してますか？

B : そうですねえ、ジョギングしたり、ときどき家でヨガをしたりしています。

A : へー、ヨガ。

B : ええ。寝る前にヨガをすると、よく眠れますよ。

A : そうなんですか。

②  16-13

A : いつも元気ですね。何かしてるんですか？

B : うーん、特に……。

でも、毎日、朝早く起きて、夜は早く寝るようにしています。

A : へー。

B : いつもだいたい夜9時に寝ます。8時間以上、寝るようにしています。

A : いいですね。

③  16-14

A : ぼくはラーメンセット。

B : 私は、チキンサラダとトマトジュースにします。

A : あれ、ダイエットしてるの？

B : はい、健康のために、食べすぎないようにしています。

A : へー。

B : できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

A : そうなんだ。

④  16-15

A : 健康のために、何か気をつけていますか？

B : はい、できるだけ運動するようにしています。

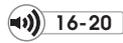
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

A : すごいですね。

B : それと、お酒を飲みすぎないようにしています。

A : なるほど。

## 3. 食中毒が増えています



16-20

A：次はノロウイルスの話題です。

B：最近、ノロウイルスとみられる食中毒が増えています。

先週は、県内のレストランで、ノロウイルスによる食中毒が発生しました。

ノロウイルスは、汚染されたカキなどの貝を、生、または十分に

加熱しないで食べることが原因で感染します。また、ウイルスがついた手で

調理したものを食べることで感染します。

ノロウイルスに感染すると、腹痛、おう吐、下痢などを起こします。

では、どうしたら感染を予防できるでしょうか。予防のポイントは、手洗いと、

食品の十分な加熱です。食事前、トイレのあと、調理の前後は、石けんで

手をよく洗いましょう。食品は中心部まで十分に加熱しましょう。

# 漢字のことば

## 1 読んで、意味を確認しましょう。

Hãy đọc và xác nhận nghĩa của các từ dưới đây.

からだ 体	体	体	あし 足	足	足
かお 顔	顔	顔	て 手	手	手
め 目	目	目	お 起きる	起きる	起きる
みみ 耳	耳	耳	ある 歩く	歩く	歩く
くち 口	口	口	はし 走る	走る	走る
あたま 頭	頭	頭	うんどう 運動する	運動する	運動する

## 2 \_\_\_\_\_ の漢字に注意して読みましょう。

Hãy chú ý chữ Hán có gạch chân và đọc các câu văn sau.

- ① 足をくじきました。
- ② この病院は、耳や鼻の病気のときに行きます。
- ③ 朝起きたときから、体がだるくて、頭が痛いんです。
- ④ のどを見ますね。口を開けてください。
- ⑤ 歩いたり、走ったり、できるだけ運動するようにしています。
- ⑥ 眠いときは、顔を洗うといいですよ。
- ⑦ 石けんでよく手を洗ってください。
- ⑧ スマホを見すぎて、目が悪くなりました。

## 3 上の \_\_\_\_\_ のことばを、キーボードやスマートフォンで入力しましょう。

Hãy nhập các từ có gạch chân trên đây bằng bàn phím hoặc bằng điện thoại thông minh.

ぶんぽう  
文法ノート

## ① V- るといいです(よ)

よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入るといいですよ。  
 Khi bị khó ngủ thì ngâm nước nóng thư giãn sẽ tốt đấy.

- Đây là cách nói dùng khi đưa ra lời khuyên nhẹ nhàng cho đối phương. Trong bài này, cấu trúc trên được dùng để đưa ra những lời khuyên về sức khỏe.
- Kết hợp với thể từ điển của động từ.
- 相手に軽いアドバイスをするときの言い方です。ここでは健康のためのアドバイスを伝えるときに使っています。
- 動詞の辞書形に接続します。

【例】▶ A: よく眠れないときは、どうすればいいですか？  
 Khi bị khó ngủ thì tôi nên làm gì?  
 B: 静かな音楽を聞くといいですよ。  
 Nghe nhạc nhẹ sẽ tốt đấy.

## ② V- すぎます

きのうの飲みすぎました。  
 Hôm qua tôi uống quá nhiều.

- すぎます (すぎる) kết hợp với động từ và thể hiện sự quá mức. Cấu trúc này thường được sử dụng với ý nghĩa tiêu cực.
- Kết hợp với thể マス bỏ ます của động từ như 食べすぎる (ăn quá nhiều), 飲みすぎる (uống quá nhiều), 働きすぎる (làm việc quá nhiều), v.v..
- 「すぎます (すぎる)」は、動詞に接続して程度を越していることを表します。ネガティブな意味で使われることが多いです。
- 動詞のマス形から「ます」を取った形に接続します。「食べすぎる」「飲みすぎる」「働きすぎる」などがよく使われます。

【例】▶ 食べすぎて、お腹が痛いです。  
 Tôi ăn quá nhiều nên bị đau bụng。  
 ▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。  
 Tôi nhìn màn hình điện thoại quá nhiều nên bị đau mắt。

3

## V1- たり、V2- たり(します)

ジョギングしたり、ときどき家でヨガをしたりしています。

Tôi thường chạy bộ, thỉnh thoảng tập yoga ở nhà.

- Đây là cách nói dùng khi đưa ra các ví dụ về hành động. Trong ví dụ này, người nói vận động nhiều để giữ sức khỏe, và đưa ra ví dụ tiêu biểu là ジョギング (chạy bộ) và ヨガ (yoga).
- Thêm り vào thể 夕 của động từ để tạo thành ~たり.
- します ở cuối câu có thể được sử dụng dưới nhiều dạng như しています, するようにしています.
- 動作を例示するときの言い方です。ここでは、健康のためにいろいろな運動をしている人が、その代表例として「ジョギング」と「ヨガ」を挙げています。
- 動詞のタ形に「り」をつけて「~たり」となります。
- 文末の「します」の部分は、「しています」「するようにしています」など、いろいろな形が用いられます。

【例】▶ A: 健康のために、何か気をつけていますか？  
Anh có làm gì để giữ sức khỏe không?

B: ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。  
Tôi thường đi tập gym và đi bộ.

▶ 休みは、テレビを見たり、音楽を聞いたりして、ゆっくり過ごします。  
Vào ngày nghỉ, tôi thư giãn bằng việc xem tivi và nghe nhạc.

4

V- る	ようにしています
V- ない	

できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

Tôi cố gắng ăn nhiều rau nhất có thể.

健康のために、食べすぎないようにしています。

Tôi cố gắng không ăn quá nhiều để khỏe mạnh.

- Đây là cách nói thể hiện việc cố gắng chú tâm làm điều gì đó. Trong ví dụ trên, cấu trúc này được dùng khi nói về việc mình chú tâm làm để giữ sức khỏe.
- Cấu trúc này kết hợp với thể từ điển hoặc thể ナイ của động từ. Khi kết hợp với thể từ điển, cấu trúc này thể hiện việc cố gắng làm điều đó. Khi kết hợp với thể ナイ, cấu trúc này thể hiện việc cố gắng để không làm điều đó.
- 努力して、なるべくそうしようと心がけていることを表す言い方です。ここでは、健康のための心がけを話すときに使っています。
- 動詞の辞書形またはナイ形に接続します。辞書形の場合は、そのようにしていることを表します。動詞のナイ形の場合は、そうしないようにしていることを表します。

【例】▶ A: 健康のために、何か気をつけていますか？  
Anh có làm gì để giữ sức khỏe không?

B: 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。  
Tôi cố gắng đi ngủ sớm nhất có thể.

C: 私は、ストレスをためないようにしています。  
Tôi cố gắng để không bị stress.

日本の生活  
TIPS● <sup>かた</sup>肩こり / <sup>かた</sup>肩がこる Đau mỗi vai

Đau mỗi vai được gọi là bệnh quốc dân tại Nhật Bản. Có một báo cáo đã chỉ ra rằng trong số các triệu chứng bệnh khiến người Nhật lo lắng về cơ thể, đau mỗi vai xếp vị trí thứ nhất ở nữ giới và thứ hai ở nam giới. Ở Nhật Bản có rất nhiều người bị đau mỗi vai, nhưng trong nhiều ngôn ngữ nước ngoài không xuất hiện khái niệm này nên triệu chứng này được cho rằng chỉ có ở người Nhật (hoặc do người nước khác không ý thức nhiều về bệnh này).

Đau mỗi vai là triệu chứng đau và thấy không thoải mái ở phần cơ cầu vai, tức là phần cơ giữa cổ, vai và lưng. Bệnh này xuất hiện khi chúng ta mang vác đồ nặng hoặc ngồi một tư thế liên tục trong thời gian dài, khiến cho các cơ bị mỏi. Nếu bạn có những triệu chứng của đau mỗi vai thì có thể sử dụng những công cụ ngăn ngừa như ghế mát xa, dụng cụ bấm huyết, đai cố định lưng, vòng nam châm, miếng dán nam châm, v.v..

肩こりは、日本の国民病とも言われており、体の悩みとして挙げる症状のうち、女性の1位、男性の2位であるという報告もあります。それぐらい、肩こりに悩んでいる日本人は多いようですが、多くの外国語には「肩がこる」という概念がなく、日本人に特有の症状である（または、日本人以外はあまり意識しない）とも言われています。

肩こりは、僧帽筋と呼ばれる首～肩～背中中の筋肉が痛んだり、不快感を覚えたりする症状です。重い物を持ったり、長時間同じ姿勢を続けたりすることで、筋肉が疲労して起こります。もし肩こりになってしまった場合は、いろいろな肩こり対策グッズを利用するといいかもかもしれません。例えば、マッサージチェア、ツボ押し棒、肩こり用サポーター、磁気ネックレス、磁気シールなど、さまざまなものがあります。



## ● マスク Khẩu trang



Nhiều người nước ngoài tới Nhật Bản rất ngạc nhiên khi thấy nhiều người Nhật đeo khẩu trang. Gần đây, những người bị ho hoặc hắt hơi được khuyến khích đeo khẩu trang như một hình thức phòng ngừa. Số người tự giác đeo khẩu trang để không bị lây bệnh từ người khác cũng tăng lên. Cũng có nhiều người đeo khẩu trang khi tới mùa dị ứng phấn hoa.

Ngoài ra, cũng có người đeo khẩu trang không nhất thiết vì lý do bệnh tật mà để tránh nói chuyện với người khác, tránh bị nhìn thấy mặt hay để ra đường mà không cần trang điểm. Gần đây có thêm nhiều loại khẩu trang với màu sắc và thiết kế hợp mốt nên có thể nói khẩu trang đã trở thành một phụ kiện thời trang.

日本に来た外国人は、マスクをしている日本人の多さに驚く人が多いようです。最近「せきエチケット」と言って、せきやくしゃみの出る人にマスクの着用をすすめる動きがありますし、ほかの人の病気をもらわないように予防目的で自主的にマスクをする人も増えています。花粉症の時期には、マスクをする人も増えます。

また、必ずしも病気と関係なく、マスクをしていると「人と話さなくて済む」とか「顔を見られなくて済む」、さらには「化粧をしなくても外出できる」といった理由で、マスクをする人もいます。おしゃれな色やデザインのマスクも増えていますので、マスクはファッションアイテムの1つと言えるかもしれません。