

だい 第 16 か 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 き 気を付けていることがありますか? どんなこと き にも 気を付けていますか?  
ระวังเรื่องอะไรเพื่อสุขภาพบ้างไหม มีอะไรบ้าง



1. 具合が悪そうですね

cando+ 57

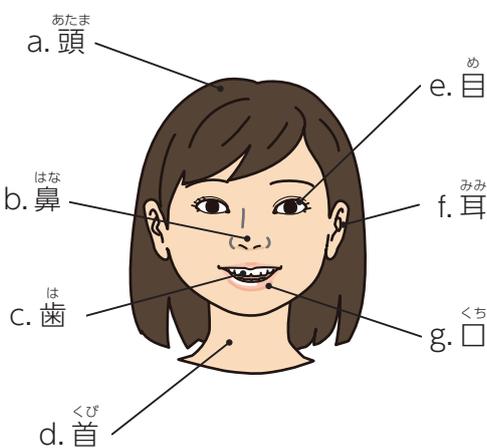
たいちょう わる 体調が悪いときの たいしよほう 対処法を アドバイス したり、アドバイス を 聞いて 理解 したり することができる。 สามารถพูดแนะนำและฟังคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตัวเมื่อไม่สบายได้

1 ことばの準備

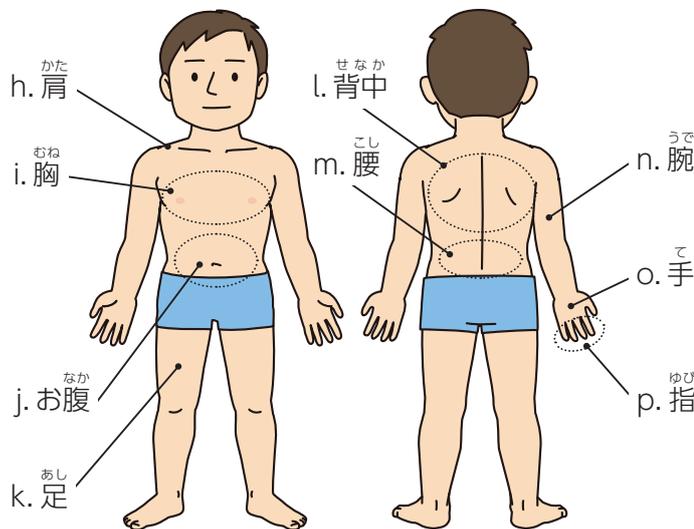
เตรียมคำศัพท์

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

ฟังพร้อมับดูภาพประกอบ

(2) 聞いて言いましょう。 16-01

ฟังแล้วพูดตาม

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。 16-02

ฟังแล้วเลือกคำตอบจาก a-p

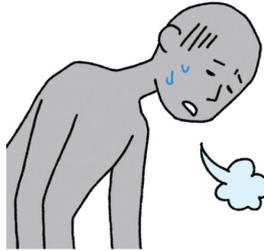
2 <sup>かいわ</sup> <sup>き</sup> 会話を聞きましょう。

ฟังบทสนทนา

▶ <sup>からだ</sup> <sup>ちょうし</sup> <sup>わる</sup> <sup>よにん</sup> <sup>ひと</sup> 体の調子が悪い4人の人が、<sup>ほか</sup> <sup>ひと</sup> <sup>の</sup> <sup>アドバイス</sup> <sup>を</sup> <sup>聞いて</sup> <sup>います</sup>。ほかの人のアドバイスを聞いています。  
คนไม่สบาย 4 คนกำลังฟังคำแนะนำจากคนอื่นอยู่

(1) <sup>からだ</sup> <sup>ちょうし</sup> <sup>わる</sup> 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。

แต่ละคนมีอาการอย่างไร เลือกคำตอบจาก a-f

a. <sup>かた</sup> <sup>が</sup> <sup>こ</sup> <sup>ろ</sup> 肩がこるb. <sup>からだ</sup> <sup>が</sup> <sup>だ</sup> <sup>る</sup> <sup>い</sup> 体がだるいc. <sup>あたま</sup> <sup>いた</sup> <sup>い</sup> 頭が痛いd. <sup>い</sup> <sup>ちようし</sup> <sup>わる</sup> 胃の調子が悪いe. <sup>ふつか</sup> <sup>よ</sup> 二日酔いf. <sup>ねむ</sup> <sup>い</sup> <sup>よく</sup> <sup>眠</sup> <sup>れ</sup> <sup>な</sup> <sup>い</sup> よく眠れない

① 16-03

② 16-04

③ 16-05

④ 16-06

どんな<sup>ふちよう</sup>不調?

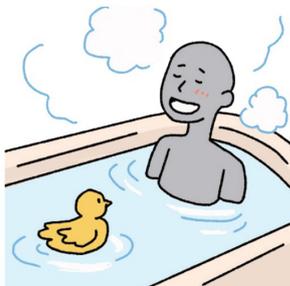
,

,

## (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。

ฟังอีกครั้ง แนะนำอย่างไรบ้าง เลือกคำตอบจาก อ-ค

ア. ゆっくりお風呂に入る



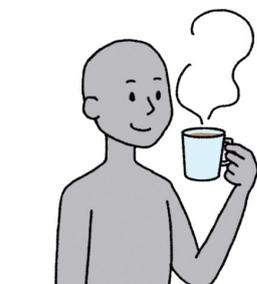
イ. お腹を温める



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

ตรวจสอบคำศัพท์แล้วฟังอีกครั้ง

さいきん 最近 หลังๆ นี้ | ぬるい ぬんๆ | ため 試す ลองดู | けっこう 多くทีเดียว

それはいけませんね ปล่อยไว้ไม่ได้นะ | どうしていますか? ทำอย่างไร จัดการอย่างไร


 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

ฟังคลิปเสียงแล้วเติมคำลงในช่องว่าง

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。

あたたかあたたい飲み物のを飲むの\_\_\_\_\_ですよ。

なかなか お腹あたたを温める\_\_\_\_\_ですよ。

きのうきのう、飲みの\_\_\_\_\_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

พูดคุยอย่างไรตอนที่คนที่ดูท่าทางไม่สบาย

❗ アドバイスかたちをするつかとき、どんな形かたちを使つかっていましたか。➡ 文法ノート①

ใช้วิธีพูดคุยอย่างไรตอนที่ให้คำแนะนำ

❗ 「飲みのました」と「飲みのすぎました」は、どう違ちがうと思おもいますか。➡ 文法ノート②

飲みました กับ 飲みすぎました ต่างกันอย่างไร

(2) 形かたちに注ちゅう目もくして、会かい話わをもういきちど聞きましよう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06

ฟังบทสนทนาอีกครั้งโดยสังเกตศัพท์และจำนวนที่ใช้

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。

ให้คำแนะนำแก่คนที่ไม่สบาย

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 ちよっと二日酔いな 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 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 二日酔い のときは、くすりの 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)

ฟังบทสนทนา

- (2) シャドーイングしましょう。 (16-08) (16-09)

ฝึกพูดซ้ำได้อีก

- (3) 2 のことばをつか 使って、れんしゅう 練習しましょう。

ฝึกโดยใช้ศัพท์ในข้อ 2

- (4) ロールプレイをしましょう。

からだ ちょうし わる ひと 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、じゆう はな 自由に話しましょう。

ฝึกโดยใช้บทบาทสมมติ ให้คนหนึ่งเป็นคนที่ไม่สบาย อีกคนพูดให้คำแนะนำ ให้คุยกันได้อย่างอิสระ



## 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。  
สามารถบอกเล่าวิธีรักษาสุขภาพของตนเองได้

### 1 ことばの準備

เตรียมคำศัพท์

【健康のためにしていること】

#### ● 運動

a. ジムに行く



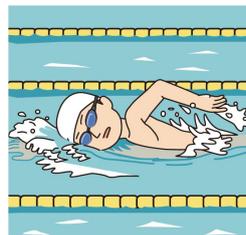
b. ジョギングする/走る



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

ฟังพร้อมกับดูภาพประกอบ

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

ฟังแล้วพูดตาม

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

ฟังแล้วเลือกคำตอบจาก a-k

**2** 2 かいわ き 会話を聞きましょう。

ฟังบทสนทนา

▶ 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。

คน 4 คนกำลังพูดถึงสิ่งที่ทำเพื่อสุขภาพ

(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。

แต่ละคนทำอะไรเพื่อสุขภาพบ้าง เลือกคำตอบจาก a-k ในข้อ 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

ตรวจสอบคำศัพท์แล้วฟังอีกครั้ง

だいたい 由ประมาณ | チキンサラダ สลัดไก่ | トマトジュース น้ำมะเขือเทศ

ダイエットする ไดเอท ลดน้ำหนัก | 気をつける ระวัง

なるほど เข้าใจละ อย่างนี้เอง


**かたち ちゅうもく  
形に注目**

(1) 音声<sup>おんせい</sup>を聞いて、<sup>き</sup>\_\_\_\_\_にことば<sup>か</sup>を書きましよう。🔊 16-16

ฟังคลิปเสียงแล้วเติมคำลงในช่องว่าง

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

ジムに\_\_\_\_\_、ウォーキング\_\_\_\_\_しています。

毎日<sup>まいにち</sup>、朝<sup>あさ</sup>早く<sup>はや</sup>起きて、夜<sup>よる</sup>は早く<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>る\_\_\_\_\_。

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

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

お酒<sup>さけ</sup>を飲み<sup>の</sup>みすぎ\_\_\_\_\_。

❗ いくつかの例<sup>れい</sup>を挙げるとき、どんな形<sup>かたち</sup>を使<sup>つか</sup>っていましたか。➔ 文法ノート③

ใช้วิธีพูดอย่างไรตอนยกตัวอย่างหลายๆ ตัวอย่าง

❗ 気<sup>き</sup>をつけていることを言うとき、どんな形<sup>かたち</sup>を使<sup>つか</sup>っていましたか。➔ 文法ノート④

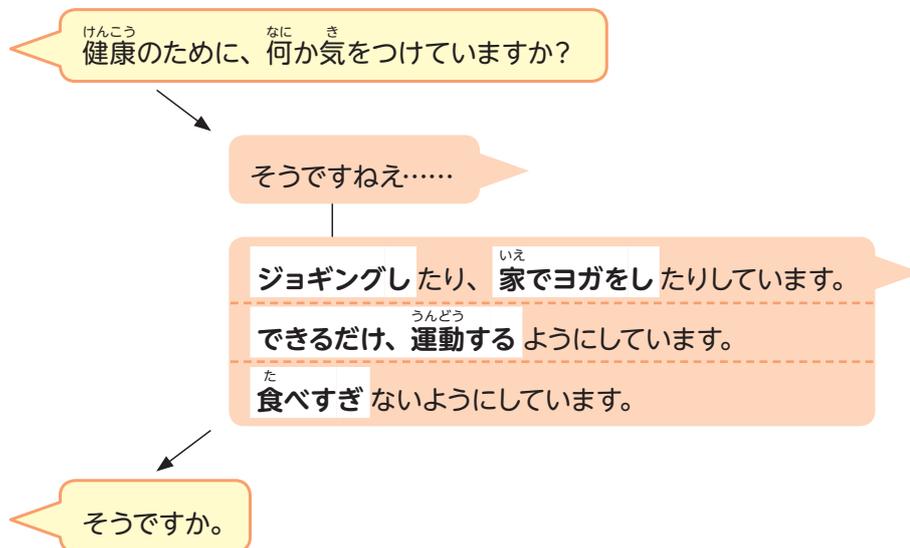
ใช้วิธีพูดอย่างไรตอนบอกสิ่งที่ระวัง

(2) 形<sup>かたち</sup>に注目<sup>ちゅうもく</sup>して、会話<sup>かいわ</sup>をもういちど聞きましよう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15

ฟังบทสนทนาอีกครั้งโดยสังเกตศัพท์และสำนวนที่ใช้

3 健康のために気をつけていることを話しましょう。

พูดคุยถึงสิ่งที่ระวังเพื่อสุขภาพ



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

ฟังบทสนทนา

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

ฝึกพูดซ้ำได้อัง

- (3) 1 のことばを使って、練習しましょう。

ฝึกโดยใช้คำศัพท์ในข้อ 1

- (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。

พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ระวังเพื่อสุขภาพ หากไม่รู้ศัพท์หรือสำนวนภาษาญี่ปุ่นที่ต้องการใช้ให้ลองค้นดูเอง



### 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。

สามารถอ่านและเข้าใจเนื้อหาโดยรวมเกี่ยวกับชื่อโรค อาการของโรคและวิธีป้องกันจากการดูข่าว การระบาดของโรค

#### 1 音声を聞きましょう。

ฟังคลิปเสียงแล้วเติมคำลงในช่องว่าง

▶ 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。รายการทีวีกำลังพูดถึงโรคที่กำลังระบาดในช่วงหลัง ๆ นี้



原因

症状

予防法

(1) ① - ④のテレビの画面を見ながら、音声を聞きましょう。 16-20

「食中毒」は、どんな病気ですか。

ฟังโดยดูจอภาพทีวี ①-④ ไปด้วย คำว่า 食中毒 คืออะไร

(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。

ลองเดาคำว่าคำต่อไปนี้ในจอภาพ ③ และ ④ หมายถึงอะไร

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。

ฟังอีกครั้งโดยสังเกตศัพท์หรือสำนวนที่คาดเดาในข้อ (2) ข้างต้น ถ้าติดเชื้อโนโรไวรัส จะมีอาการอย่างไร และป้องกันได้อย่างไร

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 16-20

ตรวจสอบคำศัพท์แล้วฟังอีกครั้ง

増える เพิ่มขึ้น | 発生する เกิดขึ้น | 貝 หอย | 原因 สาเหตุ | 感染する ติดเชื้อ | 調理する ปรุงอาหาร  
予防する ป้องกัน



## 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。  
สามารถอ่านโปสเตอร์เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่โรงพยาบาลและเข้าใจอาการของโรคและวิธีป้องกัน

### 1 ポスターを読みましょう。

ฝึกอ่านโปสเตอร์

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

กำลังดูโปสเตอร์ที่ติดไว้บริเวณที่นั่งรอในโรงพยาบาล

(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。

ทำเครื่องหมายว่าชื่อโรคเขียนได้ที่ไหน

**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  
うがいをしましょう!

予約受付中

**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!**

**えがおクリニック**  
TEL:048-\*\*\*\*\*

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。

อาการของโรคเขียนไว้ที่ไหน ลองคุยกันดูว่าน่าจะเป็นอาการแบบไหนโดยเดาจากศัพท์ที่รู้แล้ว

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

วิธีป้องกันเขียนไว้ที่ไหน



うつす แพร่เชื้อ | マスク หน้ากากอนามัย | うがい gargle | 予防接種 ฉีดวัคซีนป้องกัน

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、二日酔い的时候は、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. よる はや ね 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。

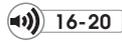
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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



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。

# かんじのことば

## 1 よんで、意味を確認しましょう。

อ่านและค้นความหมาย

からだ 体	体	体	あし 足	足	足
かお 顔	顔	顏	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。

อ่านโดยสังเกตคันจิใน \_\_\_\_\_

- 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。

พิมพ์คำใน \_\_\_\_\_ ที่อยู่ด้านบนโดยใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน

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。

เวลานอนไม่ค่อยหลับ แช่ตัวสบายๆ ในน้ำอุ่นๆ น่าจะดีนะคะ/ครับ

- เป็นวิธีพูดแนะนำคู่สนทนาแบบนุ่มนวล ประโยคนี้ใช้แนะนำเรื่องสุขภาพ
- เชื่อมกับกริยารูปพจนานุกรม

- 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?

เวลานอนไม่ค่อยหลับ ทำอย่างไรดีครับ

B: 静かな音楽を聞くといいですよ。

ฟังเพลงเบาๆ ดูกี่ดีนะครับ

②

## V- すぎます

きのうの飲みすぎました。

เมื่อคืนดื่มหนักไปคะ/ครับ

- すぎます (すぎる) ใช้เชื่อมหลังกริยาบอกความหมายว่าเกินไป ส่วนใหญ่ใช้ในความหมายเชิงลบ
- ใช้เชื่อมกับกริยารูป มส ตัด ます ทั้ง กริยาที่ใช้บ่อยคือ 食べすぎる (กินมากเกินไป) 飲みすぎる (ดื่มมากเกินไป) 働きすぎる (ทำงานมากเกินไป)

- 「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。

กินมากเกินไป เลยปวดท้องคะ

▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。

มองจอสมาร์ทโฟนมากเกินไป เลยปวดตาครับ

## 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。

วิ่งจ็อกกิ้งบ้าง หรือไม่บางทีก็เล่นโยคะที่บ้านค่ะ/ครับ

- เป็นวิธีพูดยกตัวอย่างการกระทำ ประโยคนี้เป็นประโยคที่คนๆ หนึ่งออกกำลังกายหลาย ๆ วิธีเพื่อสุขภาพยก โจ깅กับ โยคะ ขึ้นมาเป็นตัวอย่าง
- เต็ม ไร หลังกริยารูป 夕 เป็น たり
- します ที่อยู่ท้ายประโยคสามารถเปลี่ยนเป็นรูปต่างๆ เช่น しています หรือ 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?

ระวังอะไรเพื่อสุขภาพบ้างหรือเปล่าครับ

B: ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。

ไปอิมบ้าง เดินบ้างครับ

▶ 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。

วันหยุดใช้เวลาสบาย ๆ ด้วยการดูทีวี หรือไม่ก็ฟังดนตรีค่ะ

## 4 V- する V- ない ようにしています

できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

พยายามกินผักให้มากเท่าที่จะทำได้ค่ะ/ครับ

健康のために、食べすぎないようにしています。

พยายามไม่กินมากเกินไปเพื่อสุขภาพค่ะ/ครับ

- เป็นสำนวนที่สื่อความหมายว่า ตั้งใจที่จะพยายามทำสิ่งหนึ่งเท่าที่จะทำได้ ประโยคนี้บอกความพยายามที่จะทำเพื่อสุขภาพ
- ใช้เชื่อมกับกริยารูปพจนานุกรมหรือรูป ナイ กรณีใช้รูปพจนานุกรม มีความหมายว่า พยายามที่จะทำสิ่งนั้น หากใช้กับกริยารูป ナイ มีความหมายว่า พยายามที่จะไม่ทำสิ่งนั้น
- 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?

ระวังอะไรเพื่อสุขภาพบ้างหรือเปล่าครับ

B: 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。

ผมพยายามนอนเร็วเท่าที่จะทำได้ครับ

C: 私は、ストレスをためないようにしています。

ผมพยายามไม่เก็บความเครียดไว้ครับ

