



夏場の体調管理には食べ物の衛生管理も肝心。残った食べ物は、ラップをかけて冷蔵庫で保存するよう指導しています。

夏本番！を迎えた8月。実習生の皆さんは、暑さに負けず、日本語に励んでいます。しかし、外国での慣れない生活をスタートさせたばかりの実習生の皆さんにとって、この夏の「暑さ」は想像以上に厳しく、実際に頭痛や発熱、下痢などの体調不良を起こしてしまう実習生も少なくありません。そこで、今回はアジ研で現在行なわれている、実習生の皆さんの夏場の体調管理への取組みをご紹介します。

## けんこうチェックシートの活用

ゆうべはどのくらい  
いねましたか？

けんこうチェックシート

月 日 曜日 天気( )  
名前( )

(1) たいちょうチェック

◎・・・とてもいい  
 ○・・・いい  
 △・・・あまりよくない  
 ×・・・よくない

(2) すいみんじかんチェック

ねたじかん	おきたじかん	すいみんじかん
時 分	時 分	時間 分

(3) あさごはんチェック

あさごはんをたべた	たべたもの

○・・・はい、たべました ×・・・いいえ、たべませんでした

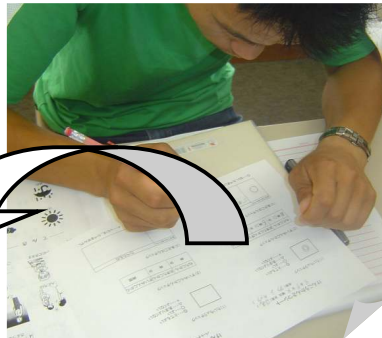


写真1



写真2

毎朝、1時間目の始めに「けんこうチェックシート」に、その日の体調・前夜の睡眠時間・朝食の内容を記入します(写真1)。この健康チェックを通して、実習生の皆さんのその日の健康状態の把握に努め、十分な睡眠時間の確保・バランスの取れた食事等のアドバイスを行なっています。また、毎朝チェックシートに記入させることで、「体調の自己管理」を促しています。記入後は、ペアで、クラスメイトの健康をチェックし合うことで、会話の練習にも役立っています(写真2)。

## 水分補給への配慮

通常、水分補給は休み時間に行なうことになっていますが、適切な水分補給は夏場の体調管理には欠かせません。そこで、暑さの厳しい夏の間は授業中の積極的な水分補給を呼びかけています。



ペットボトルを再利用した水筒。中身は水です(笑)

## あじけん流日本語授業

まずは、賞味期限の説明！



牛乳はここ！ここにあるのが賞味期限だよ。

今回のあじけん流日本語授業は、今月号のテーマ「夏の体調管理」をキーワードに行なわれた「可能形」の導入の授業の様子をお届けします。

夏場の健康管理は、学習である実習生の皆さんにとって、とても身近話題であり、レアリア（実物教材）も、皆さんがよく食材として使っている物や代表的な日本の食材が選ばれており、この授業は、本校が日頃から取り組んでいる「より実践的な日本語教育」の好例といえます。

そして実際に実習生同士で賞味期限のチェックに挑戦！



このさしみは、今日までたべられます



この豆腐は8月5日までたべられます

## 実習生の感想



中国山東省出身：于 曉輝さん

実際の食べ物を使ったので、とても楽しく「可能形」の使い方が勉強できました。今までは賞味期限をあまり気にしていなかったので、これからはよく見てから、食べたいです。

また、中国にも食品の賞味期限はありますが日本のほうが少し厳しいと思いました。

