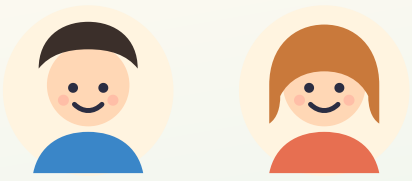
Season 3 | No.28



体調を伝える

具合が悪いとき、英語で伝えられる安心



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1 声に出して読む
英語は、口に出した回数だけ身につきます。キーフレーズは3回ずつ声に出しましょう。

2 カタカナはヒント
読み方のカタカナは目安です。できれば音声や動画で本物の発音も聞いてみましょう。

3 「やってみよう」は書いて話す
答えは30ページにあります。まちがえても大丈夫。まちがいは上達の近道です。



Ken（ケン）
日本の中学生。英語で友だちをつくりたい。



Emma（エマ）
カナダから来た留学生。日本語を勉強中。

もくじ

体調の基本 3〜5
症状を伝える 6〜9
つかれ・痛み 10〜11
病院と薬 12〜13
例文と練習 14〜15
ミニ会話と気づかい 16〜18
練習問題 19〜21
自分と相手の体調 22
復習 23〜24
発音・聞き取り 25〜27
まとめ 28〜30

Lesson 1

体調の英語

体調を伝えることばは、自分を守るための大切な英語です。

旅行先や学校で具合が悪くなったとき、**どこがどう悪いのか**を伝えられると、まわりの人が助けやすくなります。
この教材では、頭・おなか・のどなどの痛みや、熱・かぜ・つかれを伝える英語と、相手を気づかうひとことを練習します。



体調の話で使うことば

head 頭　stomach おなか　throat のど　fever 熱　cold かぜ　medicine 薬

ポイント

- 体調の英語は、**I have a 〜.** と **My 〜 hurts.** の2つの形でほとんど言えます。
- むずかしい病名はいりません。どこが・どんなふうに、が伝われば十分です。

やってみよう

1. 体の部分を表す英語で、知っているものを3つ書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 2

How are you feeling?

相手の体調を、やさしくたずねよう。

How are you feeling?

ハウ アー ユー フィーリング

体調はどう？

具合が悪そうな人に

I'm feeling better.

アイム フィーリング ベター

よくなってきたよ



Ken

You were absent yesterday. How are you feeling?

きのう休んでたね。体調はどう？

Emma

I'm feeling better, thanks.

よくなってきたよ、ありがとう。



ポイント

- How are you? はあいさつ、**How are you feeling?** は体調を本気で気にかける質問です。
- 休んでいた人や、元気がなさそうな人に使います。

やってみよう

1. かぜで休んでいた友だちに「体調はどう？」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「よくなってきたよ」と答えよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 3-4

元気／具合が悪い

元気なときと具合が悪いときの答え方を覚えよう。

元気なとき

I'm fine.

I'm fine.
元気です

I feel good.
調子がいいです

具合が悪いとき

not feeling well

I'm not feeling well.
具合がよくないです

I feel sick.
気分が悪いです



Emma
Ken, you look pale.
ケン、顔色が悪いよ。



Ken
Yeah. I'm not feeling well today.
うん。今日は具合がよくないんだ。

ポイント

- **I'm not feeling well.** は、どこが悪いか言わなくても使える便利な言い方です。
- **I feel sick.** は、はき気があるときにもよく使われます。

やってみよう

1. 「今日は具合がよくないです」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「気分が悪いです」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
5-6

頭痛(headache)・腹痛(stomachache)

頭やおなかが痛いことを伝えよう。

I have a headache.
アイ ハヴ ア ヘデイク
頭が痛いです

I have a stomachache.
アイ ハヴ ア スタマケイク
おなかが痛いです



Emma
What's wrong?
どうしたの？



Ken
I have a headache.
頭が痛いんだ。



Emma
Oh, no. Do you want to sit down?
ええっ。すわる？

ポイント

- **head（頭）＋ache（痛み）**＝headache。ache は「エイク」と読みます。
- 痛みの名前には **a** をつけて、I have a ～. と言います。

やってみよう

1. 「頭が痛いです」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「おなかが痛いです」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 7

熱がある(I have a fever)

熱があることを伝えよう。

I have a fever.
アイ ハヴ ア フィーヴァー
熱があります

I have a slight fever.
アイ ハヴ ア スライト フィーヴァー
少し熱があります



Ken
Your face is red.
顔が赤いよ。

Emma
I think I have a fever.
熱があるみたい。





Ken
You should go home and rest.
家に帰って休んだほうがいいよ。

ポイント

- **I think ～** をつけると、「～みたい」とやわらかく伝えられます。
- アメリカでは体温を**華氏**（℉）で言うことが多く、数字が日本とちがうので注意しましょう。

やってみよう

1. 「熱があります」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「熱があるみたい」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 8

かぜ(I have a cold)

かぜをひいたことと、その症状を伝えよう。

I have a cold.
アイ ハヴ ア コウルド
かぜをひいています

I have a runny nose.
アイ ハヴ ア ラニー ノウズ
鼻水が出ます

I have a cough.
アイ ハヴ ア コフ
せきが出ます



Emma
You sound different today.
今日は声がいつもとちがうね。



Ken
I have a cold. I have a runny nose, too.
かぜをひいてるんだ。鼻水も出るし。

ポイント

- cold は「寒い」のほかに、**a cold** で「かぜ」という意味になります。
- cough（せき）の gh は「フ」と読みます。

やってみよう

1. 「かぜをひいています」 _____
2. 「鼻水が出ます」 _____

書いて覚えよう

Lesson 9

のどが痛い

のどの痛みを、2通りの言い方で伝えよう。

I have a sore throat.
アイ ハヴ ア ソア スロウト
のどが痛いです

My throat hurts.
マイ スロウト ハーツ
のどが痛いです
こちらはより簡単な言い方



Ken
Do you want to sing karaoke?
カラオケで歌う？

Emma
Sorry, I have a sore throat.
ごめん、のどが痛いの。



ポイント

- **sore** は「ひりひり痛い」という意味です。
- throat の th は、舌を歯に軽くはさんで出す音です。

やってみよう

1. sore を使って「のどが痛いです」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. hurts を使って「のどが痛いです」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 10

つかれた(I'm tired)

つかれやねむけを伝えよう。

I'm tired.
アイム タイアード
つかれました

I'm exhausted.
アイム イグゾースティッド
へとへとです

I'm sleepy.
アイム スリーピー
ねむいです

Emma
You look tired.
つかれてるみたいだね。



Ken
I am. I had soccer practice for three hours.
うん。サッカーの練習が3時間あったんだ。

ポイント

- **exhausted** は tired よりずっと強い「へとへと」です。
- **You look tired.** は相手を気づかう言い方ですが、言われた人が気にすることもあるので、やさしい声で言いましょう。

やってみよう

1. 「つかれました」 _____
2. 「すごくねむいです」（so を使って） _____

書いて覚えよう

Lesson 11

痛い(It hurts)

痛い場所を指さして伝えよう。

My ＋ **体の部分** ＋ **hurts.**

It hurts.
イット ハーツ
痛いです

It hurts here.
イット ハーツ ヒア
ここが痛いです

My leg hurts.
マイ レッグ ハーツ
足が痛いです



Ken
Ouch!
いたっ！

Emma
Are you OK? Where does it hurt?
大丈夫？どこが痛いの？





Ken
It hurts here, on my knee.
ここ、ひざが痛いんだ。

やってみよう

1. 痛い場所を指さして「ここが痛いです」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「足が痛いです」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 12

病院に行く(see a doctor)

病院に行くこと・すすめることを英語で言おう。

I need to see a doctor.
アイ ニード トゥ スィー ア ドクター
病院に行く必要があります

You should see a doctor.
ユー シュッド スィー ア ドクター
病院に行ったほうがいいよ

Emma
My stomach still hurts.
まだおなかが痛いの。



Ken
You should see a doctor. I'll go with you.
病院に行ったほうがいいよ。いっしょに行くね。

ポイント

- 英語では「病院に行く」を **see a doctor**（医者にみてもらう）と言うことが多いです。
- **You should ～** は「～したほうがいいよ」とすすめる言い方です。

やってみよう

1. 「病院に行く必要があります」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 友だちに「病院に行ったほうがいいよ」＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 海外旅行の前に、体調が悪くなったときの連絡先や保険の使い方を確認しておくと安心です。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 13

薬を飲む(take medicine)

薬について話す表現を覚えよう。

I took some medicine.
アイ トゥック サム メディスン
薬を飲みました

Do you have any medicine?
ドゥ ユー ハヴ エニ メディスン↗
薬を持っていますか？



Ken
How's your headache?
頭痛はどう？

Emma
Better. I took some medicine an hour ago.
ましになったよ。1時間前に薬を飲んだの。



ポイント

- 英語では薬を「飲む」に **drink** ではなく **take** を使います。
- took は take の過去形です。

やってみよう

1. 「薬を飲みました」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「薬を持っていますか？」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 14

例文を見る

体調の表現を、表で整理しよう。

英語	意味	形
I have a headache.	頭が痛い	I have a 〜.
I have a fever.	熱がある	I have a 〜.
I have a cold.	かぜをひいている	I have a 〜.
My throat hurts.	のどが痛い	My 〜 hurts.
My leg hurts.	足が痛い	My 〜 hurts.

ポイント

- 〜ache のつくことばや病気は **I have a 〜.**、体の部分は **My 〜 hurts.** の形になります。

やってみよう

1. 「歯が痛いです」（toothache）＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「背中が痛いです」（back）＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 15

置きかえ練習

体の部分を入れかえて、痛いところを伝えよう。

head
ヘッド
頭

arm
アーム
うで

back
バック
背中

eyes
アイズ
目

My ＋ head / arm / back ＋ hurts.

ポイント

- 目のように2つあるもの（eyes）は、**hurt** と s をつけません。
- 痛い場所を指さしながら言うと、確実に伝わります。

やってみよう

1. 「頭が痛い」 _____
2. 「うでが痛い」 _____
3. 「目が痛い」 _____

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 16

体調ミニ会話

体調をたずねる・伝える会話を読んでみよう。



Emma
Good morning, Ken. Are you OK? You look tired.
おはよう、ケン。大丈夫？つかれてるみたい。



Ken
I'm not feeling well. I have a sore throat.
具合がよくないんだ。のどが痛くて。



Emma
Oh, no. Do you have a fever?
ええっ。熱はある？



Ken
A little, I think.
少しあると思う。



Emma
You should go to the nurse's office.
保健室に行ったほうがいいよ。



Ken
Yeah, I will. Thanks, Emma.
うん、そうする。ありがとう、エマ。



Emma
Take care. Get well soon!
お大事に。早くよくなってね！

ポイント

- たずねる → 症状を伝える → すすめる → 気づかう、の流れです。
- **nurse's office** は学校の「保健室」です。

やってみよう

1. 役を決めて2回読もう。2回目は役を交代しよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 17

気づかう(Take care)

具合が悪い人に、やさしいひとことをかけよう。

Take care.
テイク ケア
お大事に／気をつけてね

Get well soon!
ゲット ウェル スーン
早くよくなってね！

Get some rest.
ゲット サム レスト
ゆっくり休んでね



Ken
I'm going home early today. I have a fever.
今日は早退するよ。熱があるんだ。

Emma
Get some rest, Ken. Get well soon!
ゆっくり休んでね、ケン。早くよくなってね！



ポイント

- **Take care.** は別れのあいさつとしても使えます。
- **Get well soon!** はメッセージカードにもよく書かれることばです。

やってみよう

1. 「お大事に」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「早くよくなってね！」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 18

大丈夫?(Are you OK?)

心配な人に声をかけ、手助けを申し出よう。

Are you OK?
アー ユー オウケイ↗
大丈夫？

What's wrong?
ワッツ ロング
どうしたの？

Can I help you?
キャナイ ヘルプ ユー↗
手伝おうか？

I'm OK, thanks.
大丈夫、ありがとう。

Not really.
あまり大丈夫じゃない。



Ken
Emma, are you OK?
エマ、大丈夫？

Emma
Not really. I feel dizzy.
あまり。めまいがするの。



やってみよう

1. 「大丈夫？」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「手伝おうか？」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 19

体調クイズ

ここまでの体調の表現を、クイズで確かめよう。

1. 英語と日本語を線でむすぼう

headache	●	● ア. 薬
stomachache	●	● イ. せき
cough	●	● ウ. 鼻水
runny nose	●	● エ. 頭痛
medicine	●	● オ. 腹痛

2. 英語にしよう

1. 熱があります。 _____
2. のどが痛いです。（hurts） _____
3. 早くよくなってね！ _____

3. 正しいほうに○をつけよう

1. 薬を飲む → （ drink ／ take ） medicine
2. かぜをひいている → I have （ a ／ the ） cold.

書いて覚えよう

Lesson 20

穴うめ練習

体調の表現を入れて、会話を完成させよう。

A You look pale. What's _____ ?

B I have a _____ . (頭痛)

A Do you have a _____ ? (熱)

B No, I don't. But I feel tired.

A Did you take any _____ ? (薬)

B Not yet.

A You should see a _____ after school.

B OK. Thanks.

A Take _____ .

ポイント

- （）の日本語をヒントに、空らんをうめましょう。
- 書けたら A・B に分かれて声に出して読みましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 21

ロールプレイ(体調)

具合の悪い人と気づかう人の役で、会話を練習しよう。

A 声をかける	Are you OK? You look _____ .
B 状態	I'm not feeling _____ .
A 質問	What's _____ ?
B 症状	I have a _____ .
A すすめる	You should _____ .
B お礼	OK. _____ .
A 気づかう	_____ !

Ken と Emma の例

Ken: Are you OK? You look tired. / Emma: I'm not feeling well. / Ken: What's wrong? / Emma: I have a stomachache. / Ken: You should get some rest. / Emma: OK. Thanks. / Ken: Get well soon!

ポイント

- 症状とすすめることばを入れかえて、何度も練習しましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
22-23

自分の体調を言う・相手の体調を聞く

自分の体調を伝え、相手の体調もたずねよう。

STEP 1 ｜ 今日の自分の体調を2〜3文で言おう

I'm a little tired today. I have a runny nose, but I don't have a fever.

STEP 2 ｜ 相手の体調を聞いて、ひとこと返そう

How are you feeling today? → I have a headache. → Oh, that's too bad. Get some rest.

ポイント

- 元気な日は I feel great today! と言ってもOKです。
- 相手の答えには、あいづちと気づかうひとことで返しましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 24

復習：体調の表現

切り取って持ち歩ける、体調フレーズ一覧です。

たずねる

- ☐ **How are you feeling?**
  体調はどう？
- ☐ **Are you OK?**
  大丈夫？
- ☐ **What's wrong?**
  どうしたの？

具合を伝える

- ☐ **I'm not feeling well.**
  具合がよくない
- ☐ **I'm tired.**
  つかれた
- ☐ **I feel sick.**
  気分が悪い

症状

- ☐ **I have a headache.**
  頭が痛い
- ☐ **I have a fever.**
  熱がある
- ☐ **I have a cold.**
  かぜをひいている
- ☐ **My throat hurts.**
  のどが痛い

気づかう・すすめる

- ☐ **Take care.**
  お大事に
- ☐ **Get well soon!**
  早くよくなってね
- ☐ **You should see a doctor.**
  病院に行ったほうがいい

ワンポイント 旅行のときは、このページをスマホで撮っておくと、いざというときに見せて伝えられます。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 25

総合練習

体調の表現を全部使って、チャレンジしよう。

総合練習　英語にしよう

1. おなかが痛いです。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 薬を飲みました。＿＿＿＿＿＿＿＿
3. 体調はどう？＿＿＿＿＿＿＿＿
4. ゆっくり休んでね。＿＿＿＿＿＿＿＿

体調チャレンジ　ミッションカード

MISSION 1
今日の自分の体調を英語で言う

MISSION 2
家族に How are you feeling? と聞く

MISSION 3
痛い場所を My ～ hurts. で言う

MISSION 4
Take care. で会話をしめくくる

できたミッションに✓をつけよう：　☐1　☐2　☐3　☐4

書いて覚えよう

Lesson 26

発音を練習する

まちがえやすい音を、ていねいに練習しよう。

ことば	読み方	ポイント
headache	ヘデイク	ache は「エイク」
cough	コフ	gh は「フ」
throat	スロウト	th は舌を歯にはさむ
medicine	メディスン	「メ」を強く
fever	フィーヴァー	f・v は下くちびるをかむ

ポイント

- 体調のことばは、通じないと困ることばです。はっきり、ゆっくり言いましょう。

やってみよう

1. カタカナで書こう。① headache の ache ＿＿＿＿ ② cough の gh ＿＿＿＿ ③ throat の th に近い音 ＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
27-28

リスニング・ディクテーションに挑戦

耳で聞いて、体調の英語を聞き取ろう・書き取ろう。

やり方

家族や友だちに、この教材の最後にある「答え」の英文（このページの分）を読んでもらいます。
本を見ずに耳だけで聞き、聞こえた英語を下に書き取りましょう。

聞き取れないときは Could you say that again? とたのみましょう。

ディクテーション　聞こえた英語を書こう

1. _____
2. _____
3. _____

ポイント

- 書き終えたら答えと見くらべて、まちがえたところに印をつけましょう。

書いて覚えよう

個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
29-30

単語カード・フレーズを暗唱する

カードで覚えて、何も見ずに言えるようにしよう。

headache 頭痛	**stomachache** 腹痛	**fever** 熱
sore throat のどの痛み	**medicine** 薬	**Take care.** お大事に

ポイント

- 表の英語を見て日本語を言い、次は日本語を見て英語を言います。
- カードの単語を I have a ～. の文に入れて暗唱すると、そのまま会話で使えます。

やってみよう

1. 何も見ずに言えたフレーズを書き出そう。

書いて覚えよう

Lesson
31-32

ペアで練習する・声に出して読む

相手と向き合って、声に出して練習しよう。



Emma
Ken, you're coughing a lot.
ケン、せきがたくさん出てるね。



Ken
Yeah. I think I have a cold.
うん。かぜをひいたみたい。



Emma
Do you want some hot tea?
温かいお茶、飲む？



Ken
Yes, please. That's very kind of you.
うん、お願い。やさしいね。

ポイント

- 具合の悪い役は、少し元気のない声で読むと気持ちが出ます。
- 1人のときは、両方の役を声に出して読みましょう。

やってみよう

1. 役を交代して2回読もう。
2. cold を headache に入れかえて読んでみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 33

応用ミニ会話①

旅行先で具合が悪くなった場面の会話です。



Ken
Emma, I don't feel well. My stomach hurts.
エマ、具合が悪いんだ。おなかが痛い。



Emma
Oh, no. When did it start?
ええっ。いつから？



Ken
After lunch.
昼ごはんのあとから。



Emma
Let's ask the hotel staff for help.
ホテルの人に助けてもらおう。



Ken
Good idea. Thank you, Emma.
いい考えだね。ありがとう、エマ。

ポイント

- **When did it start?** は「いつから？」とたずねる言い方です。
- 困ったときは、まわりの人に助けを求めることも大切です。

やってみよう

1. 役を決めて読もう。My stomach hurts. を別の症状に入れかえて読んでみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 34

体調チャレンジ

体調の英語を、毎日の生活で使ってみよう。

毎朝

今日の体調を I feel 〜. で言ってみる

気づかう

つかれた人に Get some rest. と声をかける

そなえる

痛い場所を My 〜 hurts. で言えるようにしておく

こたえ

L2 How are you feeling? ／ I'm feeling better.

L3-4 I'm not feeling well. ／ I feel sick.

L5-6 I have a headache. ／ I have a stomachache.

L7 I have a fever. ／ I think I have a fever.

L8 I have a cold. ／ I have a runny nose.

L9 I have a sore throat. ／ My throat hurts.

L10 I'm tired. ／ I'm so sleepy.

L11 It hurts here. ／ My leg hurts.

L12 I need to see a doctor. ／ You should see a doctor.

L13 I took some medicine. ／ Do you have any medicine?

L14 I have a toothache. ／ My back hurts.

L15 My head hurts. ／ My arm hurts. ／ My eyes hurt.

L17 Take care. ／ Get well soon!

L18 Are you OK? ／ Can I help you?

L19 headache→エ stomachache→オ cough→イ runny nose→ウ medicine→ア　2. I have a fever. ／ My throat hurts. ／ Get well soon!　3. take ／ a

L20 wrong ／ headache ／ fever ／ medicine ／ doctor ／ care

L25 I have a stomachache. ／ I took some medicine. ／ How are you feeling? ／ Get some rest.

L26 ① エイク ② フ ③ ス

L27-28 ① I have a sore throat. ② You should see a doctor. ③ Get well soon!

書いて覚えよう

体調を伝える（Season 3 ｜ No.28）
発行：一般社団法人文化芸術支援協会
この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。
有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。
くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。