

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?

স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য বিশেষ কিছু কি খেয়াল রাখছেন? কী ধরনের বিষয়ে খেয়াল রাখছেন?



1. 具合が悪そうですね

cando+
57

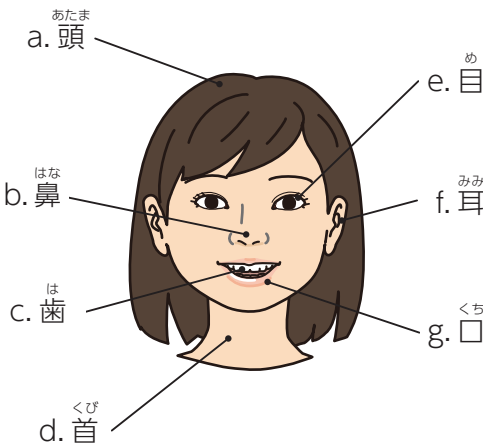
たいちょう 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを受けて理解したりすることができる。
অসুস্থ বোধ করলে কী করতে হবে সে সম্পর্কে পরামর্শ দিতে এবং সেই পরামর্শ শুনে বুঝতে সক্ষম হওয়া।

1 ことばの準備

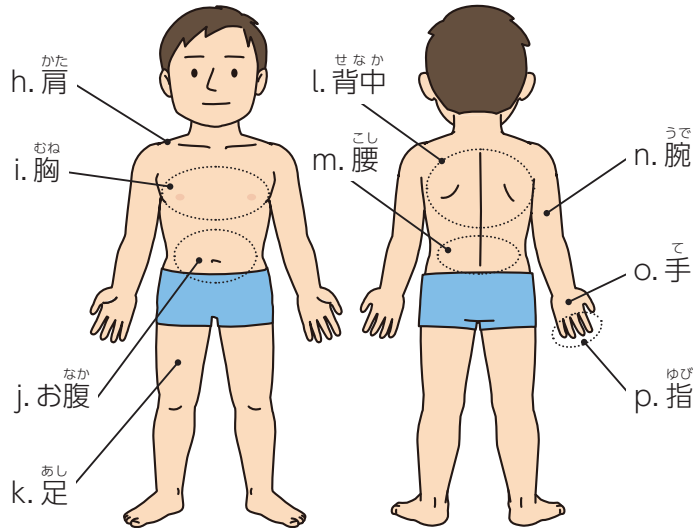
শব্দের প্রস্তুতি

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

ছবি দেখতে দেখতে শুনুন।

(2) 聞いて言いましょう。 16-01

শুনে বলুন।

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。 16-02

শুনে a-p থেকে বাছাই করুন।

2 ^{かいわ} ^き **会話を聞きましょう。**
কথাপকথনটি শুনুন।

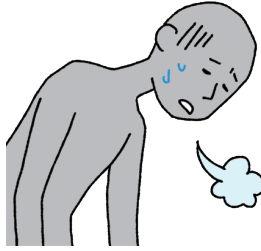
▶ ^{からだ} ^{ちょうし} ^{わる} ^{よにん} ^{ひと} 4人の人が、^{ほか} ^{ひと} の人のアドバイス^き を聞いています。
শারীরিক অবস্থার খারাপ থাকা ৪ জন ব্যক্তি, অন্যদের পরামর্শ শুনছেন।

(1) ^{からだ} ^{ちょうし} ^{わる} どのように体の調子が悪いですか。a-f から^{えら} びましょう。
শরীরের কোন অবস্থাটি খারাপ? a-f থেকে বাছাই করুন।

a. ^{かた} 肩がこる



b. ^{からだ} 体がだるい



c. ^{あたま} ^{いた} 頭が痛い



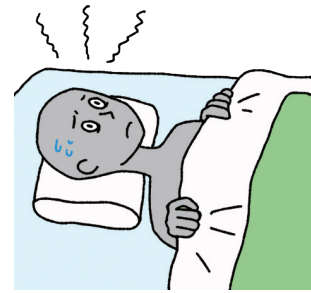
d. ^い ^{ちょうし} ^{わる} 胃の調子が悪い



e. ^{ふつか} ^よ 二日酔い



f. ^{ねむ} よく眠れない

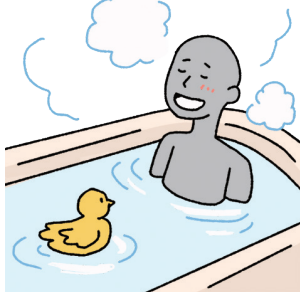


	① 16-03	② 16-04	③ 16-05	④ 16-06
どんな ^{ふちょう} 不調?	,		,	

(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。

কথোপকথনটি শুনুন। কোন ধরনের পরামর্শ ছিল? আ-কা থেকে বাছাই করুন।

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

শব্দগুলো নিশ্চিত করে, আরেকবার শুনুন।

さいきん 最近 সম্প্রতি | ぬるい 温かい | ため 試す চেষ্টা করা | けっこう যথেষ্ট

それはいけませんね এটি ঠিক নয়। | どうしていますか? আপনি কী করছেন?



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^かを書きましょう。🔊 16-07

অডিও শুনে, শূন্যস্থানে উপযুক্ত শব্দ লিখুন।

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。

温かい^{あたた}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。

昨日^{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^いとき、どう言^いっていましたか。➔ 第15課

শারীরিক অবস্থার খারাপ মনে হওয়া ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলার সময়, কীভাবে বলছিলেন?

❗ 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

পরামর্শ দেওয়ার সময়, কোন ধরনের অভিব্যক্তি ব্যবহার করছিলেন?

❗ 「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

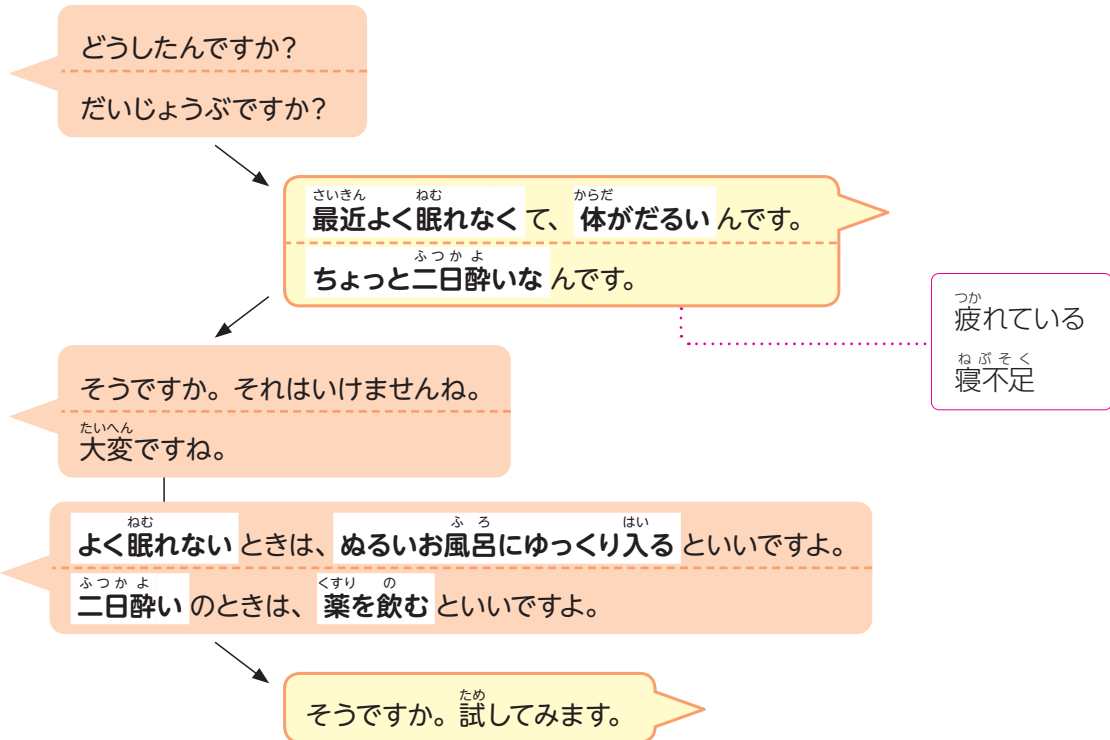
[飲みました] এবং [飲みすぎました] এর মধ্যে কী পার্থক্য রয়েছে বলে মনে করেন?

(2) 形^{かたち}に注目^{ちゅうもく}して、会話^{かいわ}をもういちど聞^ききましょう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06

বাক্যগঠন বা রূপের উপর লক্ষ্য রেখে, কথোপকথনটি আরো একবার শুনুন।

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。

শারীরিক অবস্থার খারাপ থাকা ব্যক্তিকে পরামর্শ প্রদান করুন।



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

(2) シャドーイングしましょう。 16-08 16-09
শ্যাডোয়িং করুন।

(3) 2 のことばをつか れんしゅう
を使って、練習しましょう。
2-এর শব্দ ব্যবহার করে, অনুশীলন করুন।

(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。

রোল-প্লে করুন। একজন অসুস্থ ব্যক্তির ভূমিকায়, অন্যজন তাকে উপদেশ দিচ্ছেন এমন পরিস্থিতি কল্পনা করে স্বতঃস্ফূর্তভাবে কথা বলুন।



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。
সুস্থ থাকার জন্য নিজের কী করণীয় সে সম্পর্কে বলতে পারা।

1 ことばの準備

শব্দের প্রস্তুতি

【健康のためにしていること】

● 運動

a. ジムに行く



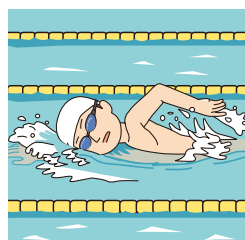
b. ジョギングする/走る



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

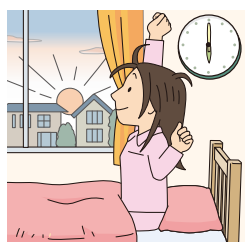


h. 飲みすぎない



● 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
ছবি দেখতে দেখতে শুনুন।

(2) 聞いて言きましょう。🔊 16-10
শুনে বলুন।

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11
শুনে a-k থেকে বাছাই করুন।

2 会話を聞きましょう。
কথোপকথনটি শুনুন।

▶ 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。
৪ জন ব্যক্তি স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য কী করছেন সে সম্পর্কে আলোচনা করছেন।

(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。
স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য, কী কী করছেন? 1 এর a-k থেকে বাছাই করুন

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
শব্দগুলো নিশ্চিত করে, আরেকবার শুনুন।

だいたい প্রায়/মোটামুটি | チキンサラダ মুরগির মাংসের সালাদ | トマトジュース টমেটো জুস |

ダイエットする ডায়েট করা

気をつける খেয়াল রাখা

なるほど বুঝতে পারলাম/আচ্ছা


 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。🔊 16-16

অডিও শুনে, শূন্যস্থানে উপযুক্ত শব্দ লিখুন।

ジョギング_____、ときどき^{いえ}家でヨガを_____しています。

ジムに_____、ウォーキング_____しています。

まいにち^{まいにち} 朝早く^{あさはや}起きて、夜は早く^{よるはや}寝る_____。

できるだけ、野菜^{やさい}をたくさん^た食べる_____。

健康^{けんこう}のために、食べすぎ^た_____。

お酒^{さけ}を飲みすぎ^の_____。

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

কিছু উদাহরণ উল্লেখ করার সময়, কোন ধরনের রূপ ব্যবহার করছিল?

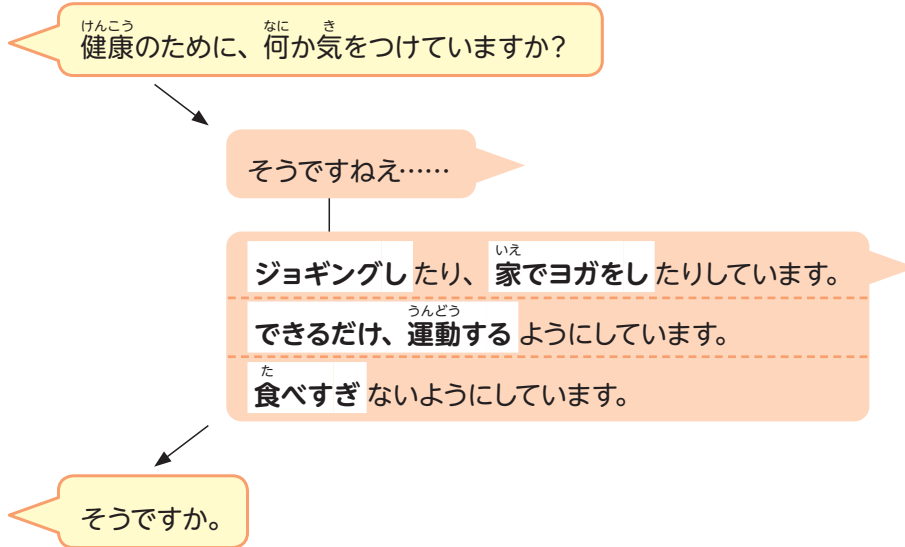
❗ 気^きをつけていることを言う^いとき、どんな形^{かたち}を使^{つか}っていましたか。➔ 文法ノート ④

খেয়াল রাখার বিষয়গুলো বলার সময়, কোন ধরনের রূপ ব্যবহার করছিল?

(2) 形^{かたち}に注目^{ちゅうもく}して、会話^{かいわ}をもういちど^き聞^ききましょう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15

বাক্যগঠন বা রূপের উপর লক্ষ্য রেখে, কথোপকথনটি আরো একবার শুনুন।

- 3 健康のために気をつけていることを話しましょう。
স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য কী করছেন সে সম্পর্কে কথা বলুন।



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19
কথোপকথনটি শুনুন।
- (2) シャドーイングしましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19
শ্যাডোয়িং করুন।
- (3) 1 のことばを使って、練習しましょう。
1-এর শব্দ ব্যবহার করে, অনুশীলন করুন।
- (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。
স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য কী করছেন সে সম্পর্কে কথা বলুন। যা বলতে চান সেটা যদি জাপানি ভাষায় না জানেন, খুঁজে বের করুন।



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。

ব্যাপক সংক্রমণ হচ্ছে এমন রোগের সংবাদ দেখে, রোগের নাম, লক্ষণ এবং প্রতিরোধ পদ্ধতির মতো সাধারণ বিবরণ বুঝতে পারা।

1 音声を聞きましょう。

অডিওটি শুনুন।

- ▶ 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。
টেলিভিশনের তথ্য অনুষ্ঠানটিতে, সম্প্রতি ছড়াচ্ছে এমন রোগ সম্পর্কে আলোচনা করা হচ্ছে।



②



③



④



- (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。

①-④ থেকে টিভি স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে শুনুন। [食中毒] কোন ধরনের রোগ?

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

③ এবং ④ স্ক্রিনের নিচের শব্দগুলো, কী ধরণের অর্থ বলে মনে করেন? অনুমান করুন।

腹痛 おう吐 げり 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。

উপরের (২) এ অনুমান করা শব্দগুলোর প্রতি লক্ষ্য করে, আরো একবার শুনুন। নোরোভাইরাসে আক্রান্ত হলে, কী উপসর্গ দেখা দেয়? এটা কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

- (4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

শব্দগুলো নিশ্চিত করে, আরেকবার শুনুন।

① 増える ② 発生する ③ 貝 ④ 原因
 ⑤ 感染する ⑥ 調理する ⑦ 予防する



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。
হাসপাতাল এবং অন্যান্য স্থানে রোগ সম্পর্কিত পোস্টারগুলি দেখে, রোগের লক্ষণ এবং প্রতিরোধ পদ্ধতি বুঝতে পারা।

1 ポスターを読みましょう。

পোস্টারটি পড়ুন।

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

হাসপাতালের অপেক্ষাকক্ষে লাগানো পোস্টারটি দেখছি।

(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。

রোগের নাম কোথায় লেখা আছে? সেটা চিহ্নিত করুন।

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!**

(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。

উপসর্গ, কোথায় লেখা আছে? বুঝতে পারা শব্দগুলোকে ভিত্তি করে, সেগুলো কী ধরনের উপসর্গ, সবাই মিলে আলোচনা করুন।

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

প্রতিরোধের পদ্ধতি কোথায় লেখা আছে?



うつす সংক্রমিত করা | マスク মাস্ক | うがい গড়গড়া করা | 予防接種 টীকা/ভ্যাক্সিনেশন

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. 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。

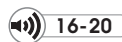
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

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。

পড়ে নিচের কাজিগুলোর অর্থ নিশ্চিত করুন।

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。

আম্ভারলাইন করা কাজিগুলোর প্রতি সতর্ক দৃষ্টি রেখে পড়ুন।

- 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。□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。

উপরের আন্ডারলাইন করা শব্দগুলো কী-বোর্ড বা স্মার্টফোন দিয়ে ইনপুট দিন।

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。

ভালো ঘুমোতে না পারার সময়, হালকা গরম পানির বাথটাবে ঢুকা ভাল।

- অন্যকে হালকা পরামর্শ দেওয়ার সময়, বলার পদ্ধতি। এখানে, স্বাস্থ্য রক্ষার পরামর্শ দেওয়ার সময় ব্যবহৃত হচ্ছে।
- ক্রিয়াপদের আভিধানিক রূপের সাথে সংযুক্ত হয়।
- 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?
ভালো ঘুমোতে না পারার সময়, কী করলে ভাল হয়?
B: 静かな音楽を聞くといいですよ。
শান্ত সঙ্গীত শোনা ভাল।

② V- すぎます

きのうの飲みすぎました。

গতকাল, অতিরিক্ত পান করেছি।

- すぎます (すぎる), ক্রিয়ার সঙ্গে সংযুক্ত হয়ে অতিরিক্ত কিছু করার বিষয়টি প্রকাশ করে। সাধারণত এটি নেতিবাচক অর্থে ব্যবহৃত হয়।
- ক্রিয়ার ます রূপ থেকে "ます" বাদ দিয়ে সংযুক্ত হয়। উদাহরণস্বরূপ, [食べすぎる (অতিরিক্ত খাওয়া)], [飲みすぎる (অতিরিক্ত পান করা)], [働きすぎる (অতিরিক্ত কাজ করা)] ইত্যাদি প্রায়শই ব্যবহৃত হয়।
- 「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。
অতিরিক্ত খাওয়ার কারণে আমার পেট ব্যথা করছে।
▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。
স্মার্টফোনের স্ক্রীন অতিরিক্ত দেখার কারণে, চোখ ব্যথা করছে।

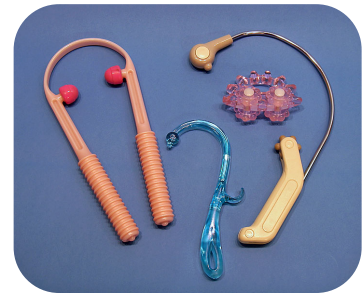
日本の生活
TIPS● ^{かた}肩こり / ^{かた}肩がこる **কাঁধে ধরা**

জাপানে কাঁধে ধরা বা কাঁধ শক্ত হয়ে যাওয়াকে একটি জাতীয় রোগ বলা হয় এবং এটি মহিলাদের জন্য একনম্বর শারীরিক সমস্যা এবং পুরুষদের জন্য দ্বিতীয় নম্বর শারীরিক সমস্যা বলে প্রতিবেদনও রয়েছে। মনে হচ্ছে অনেক জাপানি মানুষ কাঁধে ধরা সমস্যায় ভুগছেন, কিন্তু অনেক বিদেশী ভাষায় "কাঁধে ধরা" ধারণাটি নেই এবং এটি জাপানিদের জন্য একটি অনন্য লক্ষণ বলে মনে করা হয় (অথবা বিদেশিরা এটি সম্পর্কে খুব বেশি সচেতন নন)।

কাঁধ শক্ত হওয়া এমন একটি লক্ষণ যেখানে ঘাড়, কাঁধ এবং পিঠের পেশী, যাকে ট্র্যাপিজিয়াস পেশী বলা হয়, এগুলিতে খুব ব্যথা হয়। ভারী জিনিস বহন করার সময় বা দীর্ঘ সময় ধরে একই ভঙ্গিতে থাকলে পেশীগুলি ক্লান্ত হয়ে পড়ে এটি ঘটে। যদি কারো কাঁধে ধরে তাহলে কাঁধে ধরার প্রতিষেধক হিসেবে বিভিন্ন পণ্য ব্যবহার করা যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ম্যাসেজ চেয়ার, আকুপ্রেসার স্টিক, কাঁধকে সাপোর্ট দেওয়া চৌম্বকীয় নেকলেস এবং চৌম্বকীয় স্টিকারের মতো বিভিন্ন পণ্য রয়েছে।

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** **মাস্ক**

জাপানে আসা অনেক বিদেশী জাপানিরা কত বেশি মাস্ক পরেন, তা দেখে বিস্মিত হন। সম্প্রতি, "কাশির শিষ্টাচার" কথাটি পরিচিতি পাচ্ছে, যা কাশি বা হাঁচি দেওয়া লোকদের মাস্ক পরতে উৎসাহিত করে। এটা অন্যদের থেকে অসুস্থতা এড়াতে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা হিসেবে আরো বেশি সংখ্যক মানুষ স্বেচ্ছায় মাস্ক পরছেন। পরাগ রেনুজনিত গ্র্যালার্জির মৌসুমে আরো বেশি সংখ্যক মানুষ মাস্ক পরেন।

এছাড়াও, কিছু লোক এমন কারণে মাস্ক পরেন যা অসুস্থতার সাথে সম্পর্কিত নয়, যেমন "মানুষের সাথে কথা না বলতে চাওয়া," "মুখ না দেখাতে চাওয়া," এমনকি "মেকআপ না করে বাইরে যেতে পারা"। ফ্যাশনেবল রঙ এবং ডিজাইনের মাস্কের সংখ্যাও দিনদিন বাড়ছে। তাই মাস্ককে একটি ফ্যাশন আইটেম হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে।

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。最近では「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。