Lv5 S5
Speech

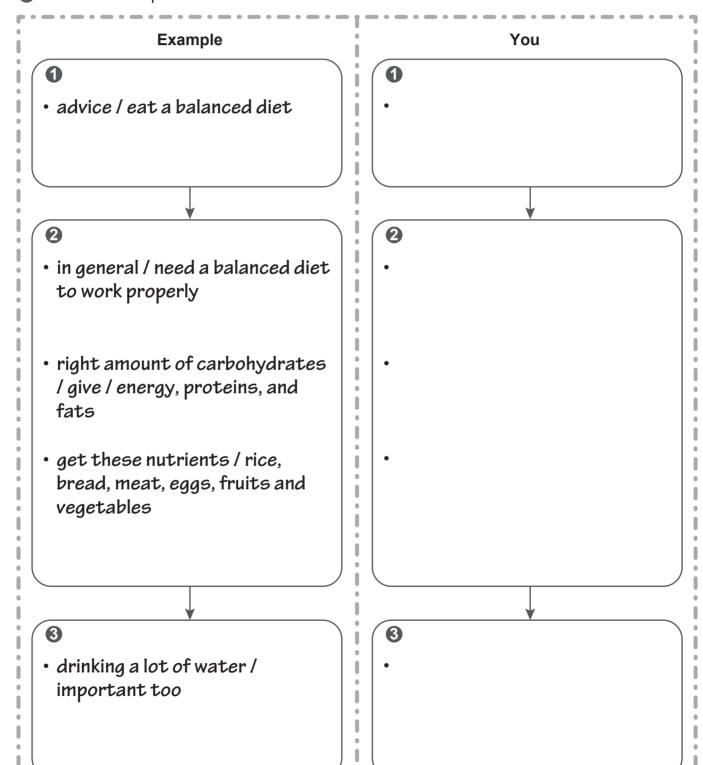
# Advice for staying healthy

Name

健康を保つ秘訣についてスピーチをしましょう。

## Brainstorm 🎸

- 1 ~ 3 の枠内に質問の答えのキーワードを書き込みましょう。
- 1 What's your advice for staying healthy?
- Give more information.
- What else is important?



#### Helpful words

I think is a great way ofing	~は~する良い方法だと思う
Let's all stay healthy by	~することによって、健康を保ちましょう。
To have a healthy life, we have to	健康的な生活を送るため、私たちは~しなければならない。
eat a balanced diet	バランスの良い食生活を送る
carbohydrate / proteins / fat / nutrients	炭水化物 / タンパク質 / 脂質 / 栄養素
work out at a gym	スポーツジムなどで運動する
do simple exercises	簡単な運動をする
take a warm bath	温かい風呂に入る
sleep for hours	~時間眠る
take my dog for a walk	 犬を散歩に連れていく



## ポイント

「一般化する」ときは、以下の表現を使います。

#### ● in general (一般的に)

Exercise in general is great for our body because it helps us stay fit and strong.

(一般的に、運動は私たちを健康で強靭に保つので、私たちの体にとって良いです。)

#### ● As a whole (全体として)

<u>As a whole</u>, I think sleeping is a great way of getting back the energy we have lost from our daily activities. (全体として、睡眠は私たちが日中の活動で失ったエネルギーを取り戻すための良い方法だと思います。)

● generally (一般的に言って)

Generally, to have a healthy life, we have to take care of our body and mind.

(一般的に言って、健康的な生活を送るために、私たちは体と心をケアしなければなりません。)

MEMO

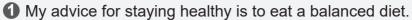
### Your speech



Brainstorm の  $\mathbf{1} \sim \mathbf{3}$  を使ってスピーチを作りましょう。

#### **Example**

Hello.





- 2 In general, the human body needs a balanced diet to work properly. A balanced diet has the right amount of carbohydrates that give us energy, proteins that protect our bones and muscles, and fats that help store energy for our bodies. We can get these nutrients by eating rice, bread, meat, eggs, fruits, and vegetables.
- **3** Drinking a lot of water is important too. Thank you.

	ポイントの内容を使ってスピーチを書きましょう。
Hello.	
0	
2	
3	
Thank you.	