

げんいん
の原因になることがあります。：目の疲れが続く
と、ずつう かつ
頭痛や肩こりになる。
パソコンを使うときは1時間ごとに休憩をとる
などして、目の疲れを回復させましょう。：休憩
をとると、目の疲れがとれる。
けつえき なが
血液の流れがよくなって疲れがとれます。：血液
のなが
流れがよくなると疲れがとれる。

質問 ◆ 解答例

1. × 画面を見続けるとドライアイになる。
情報が多いからではない。
2. ○
3. ○
4. × 休憩をとると、目の疲れがとれる。

ことば

疲れ目	つきあう	
スマホ (スマートフォン)		目が疲れる
生活	電子機器	情報
細かい	文字	画面
動き	追いつける	光
負担	集中する	見つめ続ける
まばたき	回数	表面
乾燥する	さらに	周り
筋肉	緊張する	血液
流れ	奥	疲れ
感じる	肩	つながる
頭痛	肩こり	原因
ひどい	めまい	吐き気
症状	引き起こす	回復する
心がける	長時間	使用する
～ごと	休憩	ぬらす
温める	タオル	まぶた
のせる	温まる	繰り返す
血管	広がる	縮む
今や	なくてはならない	
大切		

89 読解ポイント

こくみん えんぶんせつしゅりょう おお もんだい
国民の塩分摂取量の多さが問題になっている。：
えんぶん と
塩分の取りすぎはよくない。
さいきん けんこうしょく もと ひと ふ
最近では健康食を求める人が増えてきた。：カナダ
では健康食を求める人が多くなっている。
そこで人気が出てきたのが、豆腐である。：豆腐
は健康にいいと考えられている。
ハーブやソースで味付けされた豆腐、メープルシ
ロップやココナッツなどの味がついた豆腐デザー
トまであり、そのバリエーションの多さに驚かさ
れる。食べ方も、炒めたり、ハンバーガーに挟ん
だりと、カナダ人の好みに合わせてさまざまなメ
ニューが考案されている。：カナダにはいろいろ
な種類の豆腐があり、食べ方もいろいろある。

質問 ◆ 解答例

1. (×) 「必ず健康になる」とは言っていない。
2. (○)
3. (○)
4. (×) 多くなっている。

ことば

国民	えんぶん	せつしゅりょう
多さ	塩分	摂取量
生きる	問題になる	人間
～倍	必要	量
報告	摂取する	調査
ナトリウム	おも	原因
	主	
デリバリーフード	シリアル	ファストフード
外食	状況	改善する
栄養士	～会	政府機関
ともに	健康的	食生活
情報	発信	食品製造業
企業	向ける	減塩
提供	努力	実る
最近	求める	増える

1 読解ポイント

わたし ことし がつ けっこん ひっしや
私は、今年の6月に結婚するつもりだ。：筆者は
まだ結婚していない。

じゅんび
準備はだいたいできた。：準備は遅くない。

あいて み けっこん あいて
あとは、相手を見つけるだけだ。：結婚する相手
はこれから探す。＝まだ相手はいない。

質問 ◆ 解答例

1. ○
2. ×
3. × じゅんび きら
準備が嫌いかどうかはわからない。
4. × じゅんび
準備はだいたいできた。

ことば

けっこんしきじょう
結婚式場

しんこんりょこう
新婚旅行

2 読解ポイント

あした しゅうかん かい
リーさんはおととい、「明日から1週間ぐらい海
がいにりょこう い
外旅行に行く」と言っていた。：リーさんは昨日
りょこう しゅっぱつ きょう がっこう
旅行に出発したはずだ。＝今日は学校にいない。

リーさんがうそをつくとは思えない。筆者は、リー
さんはうそをつかないと思っている。

ちが ひと おも ともだち み ひと
きっと違う人だと思う。：友達が見た人はリーさん
おも
んではないと思う。

質問 ◆ 解答例

1. × ひっしや
筆者は、リーさんがうそをつく人だとは思
っていない。
2. ○
3. × ひっしや ともだち み ひと
筆者は、友達が見た人はリーさんではな
いと思っている。
4. × リーさんは昨日旅行に出発したはずだ。

ことば

なかま いっしょ ひと
ダンス仲間：一緒にダンスをしている人たち

かいがいにりょこう
海外旅行

3 読解ポイント

ひさ
久しぶりにサッカーができた。：筆者は最近サッ
カーをしていなかった。

たの ひっしや す
とても楽しかった。：筆者はサッカーが好きだ。

がっこう しゅくだい
学校の宿題をまだしていないけれども、シャワー
をあびて寝よう。：今日は学校の宿題をしない。

あさはや お しゅくだい しゅくだい
朝早く起きて、宿題をすることにしよう。：宿題
あした あさ
は明日の朝するつもりだ。

質問 ◆ 解答例

1. × さいきん
最近はしていない。
2. × サッカーは好きだ。
3. × きょう
今日はしない。
4. ○ あした あさ はや お しゅくだい
明日の朝、早く起きて宿題をするつもりだ。

ことば

ひさ
久しぶりに

4 読解ポイント

わたし せ たか わたし
Aさんは、私より背が高い。：A > 私

でも、Bさんほどではない。＝Bさんのほうが

Aさんより背が高い。：B > A

Cさんも私より背が高い。：C > 私

Aさんのほうが背が高かった。：A > C

→ B > A > C > 私

質問 ◆ 解答例

B > A > C > 私

5 読解ポイント

たか すこ か
ケーキは高いから、少ししか買えない。：たくさ
んは買わない。

じぶん おも ひっしや
自分ではよくできたと思う。：筆者はケーキを
つく
作った。うまくできたと思っている。

こんばん ともだち いっしょ た
今晚、友達と一緒に食べてみるつもりだ。：まだ食
べていない。＝まだおいしいかどうかわからない。