

G1 Reading & Speaking Practice #35

Staying Clean

Story

Ideas about personal hygiene have varied greatly through the ages. Ancient Egyptians relaxed in baths for hours every day. During the 18th century, however, many Europeans avoided bathing altogether, convinced that water carried harmful diseases. Today, many of us are obsessed with personal hygiene, but our intense scrubbing does little to lessen our growing anxieties.

Our efforts to sanitize can in fact be detrimental to our physical well-being. Sterilizing our environment destroys the germs that challenge and strengthen our immune systems. Children today have become more susceptible to allergies and other illnesses as a result. Moreover, the use of certain chemical cleaners exposes us to harmful toxins and may help create dangerous new strains of bacteria that have adapted to resist these chemicals.

Attempts to rid ourselves of germs are both unrealistic and perilous. There are thought to be 10 times more microbes in our bodies than there are human cells. Without these germs, we would perish within a few weeks. Microbes on our skin help protect it from disease, while those in our gut produce a

vitamin essential for blood clotting. We need germs to live, and it's time we accepted that fact.

Vocabulary

- **hygiene**
衛生
 - **sanitize**
消毒する、
衛生的にする
 - **detrimental**
有害な
 - **sterilize**
殺菌する
 - **immune system**
免疫システム
 - **susceptible**
影響を受けやすい
 - **toxin**
毒素
 - **strain**
(細菌などの) 型
 - **microbe**
微生物
 - **perish**
死ぬ、滅びる
 - **clotting**
凝固
-

Questions

1. How did ideas about personal hygiene change over time?
2. What did many Europeans believe about bathing in the 18th century?
3. What is a modern problem related to personal hygiene?
4. How can efforts to sanitize harm our health?
5. Why have children become more susceptible to allergies and illnesses?
6. What danger is linked to certain chemical cleaners?
7. What is said about the number of microbes in our bodies?
8. What happens if we lose all the germs in our bodies?
9. How do microbes benefit us?
10. What does the speaker say we should accept about germs?

Answers

- 1. How did ideas about personal hygiene change over time?**

Ideas about hygiene have varied greatly, from daily baths

in ancient Egypt to avoiding bathing in 18th-century Europe.

2. What did many Europeans believe about bathing in the 18th century?

They believed that water carried harmful diseases and avoided bathing.

3. What is a modern problem related to personal hygiene?

Many people are obsessed with cleanliness, but it does not ease their anxieties.

4. How can efforts to sanitize harm our health?

Sterilizing our environment removes germs that help strengthen our immune system.

5. Why have children become more susceptible to allergies and illnesses?

Because their environments are too clean, their immune systems are not challenged and strengthened.

6. What danger is linked to certain chemical cleaners?

They expose us to harmful toxins and can help create dangerous, resistant bacteria.

7. What is said about the number of microbes in our bodies?

There are about 10 times more microbes than human cells in our bodies.

8. What happens if we lose all the germs in our bodies?

We would die within a few weeks.

9. How do microbes benefit us?

Microbes protect our skin from disease and help produce a vitamin needed for blood clotting.

10. What does the speaker say we should accept about germs?

We need germs to live and should accept that fact.

©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止

G1 読解&スピーキング練習 レッスン #35

清潔さを保つこと

個人の衛生に対する考え方は、時代とともに大きく変わってきました。古代エジプト人は毎日何時間もお風呂でくつろいでいました。しかし 18 世紀のヨーロッパでは、多くの人々が水が有害な病気を運ぶと信じ、入浴をまったく避けていました。現代の私たちは多くが衛生にこだわっていますが、一生懸命に身体を洗っても、不安が和らぐことはほとんどありません。

衛生を保とうとする努力が、実は健康に悪影響を与えることもあります。私たちの周囲を殺菌しすぎると、免疫システムを鍛えるはずの細菌まで排除してしまいます。その結果、現代の子どもたちはアレルギーや他の病気にかかりやすくなっています。さらに、特定の化学洗剤を使うことで有害な毒素にさらされるだけでなく、それらの薬剤に適応して生き残る危険な新種の細菌が生まれることもあります。

細菌を完全になくそうとする試みは、現実的でもなく危険です。私たちの体には、人間の細胞よりも約 10 倍もの微生物が存在すると考えられています。もしこれらの細菌がいなくなれば、数週間以内に私たちは命を落とすでしょう。皮膚の微生物は病気から守ってくれ、腸内の微生物は血液の凝固に必要なビタミンを作り出します。私たちは生きるために細菌が必要なのです。この事実を受け入れる時が来ています。

語彙（和訳）

- 衛生
- 消毒する、衛生的にする
- 有害な
- 殺菌する
- 免疫システム
- 影響を受けやすい
- 毒素
- （細菌などの）型
- 微生物
- 死ぬ、滅びる
- 凝固

質問と回答（和訳）

1. 個人の衛生に対する考え方はどのように変わりましたか？
時代によって大きく変化し、古代エジプトでは毎日入浴、18世紀ヨーロッパでは入浴を避けていました。
2. 18世紀のヨーロッパ人は入浴についてどう考えていましたか？
水は病気を運ぶと信じ、入浴を避けていました。
3. 現代の衛生に関する問題点は何ですか？
多くの人が清潔さにこだわりすぎているが、不安は減りません。
4. 衛生を保つ努力が健康に悪影響を与えるのはなぜですか？
環境を殺菌しすぎると、免疫システムを強くする細菌まで排除してしまうからです。

5. なぜ子どもたちはアレルギーや病気にかかりやすくなっていますか？
環境がきれいすぎて免疫が鍛えられないからです。
6. 特定の化学洗剤にはどんな危険がありますか？
有害な毒素にさらされるだけでなく、薬剤に強い新種の細菌が生まれます。
7. 体内の微生物の数はどれくらいですか？
人間の細胞の約 10 倍の微生物がいます。
8. 体からすべての細菌がいなくなるとどうなりますか？
数週間以内に命を落とします。
9. 微生物は私たちにどんな利益をもたらしますか？
皮膚を病気から守り、腸内では血液の凝固に必要なビタミンを作ります。
10. 話者は細菌についてどのように考えるべきだと言っていますか？
細菌は生きるために必要であり、その事実を受け入れるべきだと言っています。