|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | โปรดระวังสุขภาพ |
| 健康のために、水分をとりましょう。体を動かすこと、睡眠をとることが大切です。 災害が起きると、眠ることが難しくなったり、食べたくなくなることがあります。 規則正しい生活をすることを意識しましょう。 | โปรดดื่มน้ำเพื่อสุขภาพของท่าน การเคลื่อนไหวร่างกายและการนอนก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน  เมื่อประสบภัยพิบัติ ท่านอาจมีอาการเบื่ออาหารหรือนอนไม่หลับ แต่ขอให้ท่านพยายามคำนึงถึงหลักการใช้ชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง |