|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | Jagalah Kesehatan |
| 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。 | Untuk menjaga kesehatan minumlah air yang cukup. Menggerakan badan dan tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan.  Musibah menyebabkan kesulitan tidur dan makan. Oleh karena itu, jagalah kesehatan dengan hidup secara teratur. |