|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | Pag-ingatan ang kalusungan |
| 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。 | Para sa inyong kalusugan, uminom ng sapat na tubig. Galawin ang katawan at matulog ng sapat.  Kapag nagkaroon ng kalamidad, maraming tao ang hindi nakakatulog at nakakaing mabuti.  Laging isaisip ang wastong mga ginagawa para sa araw-araw na pamumuhay. |