|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | Cuiden su salud |
| 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。 | Es importante tomar agua, hacer ejercicios y dormir bien para su salud.  Cuando ocurre un desastre, es difícil dormir bien y también no se tiene ganas de comer.  Tengan mucho cuidado en llevar una vida ordenada. |