

(中国語)

健康に注意しましょう

**请注意健康状况**

为了您的健康，所以请您多饮水。做适当的身体运动，保证正常的睡眠是非常重要的。

发生灾害时，容易出现很难入眠或是不想吃东西等情况。

所以请大家要提高保持规律性生活的意识。