**からだのにをつけてください**  
からだののために、をんでください。からだをかすこと、ることがです。  
がきると、ることがしくなったり、べたいちがなくなることがあります。  
じにること、べること、きることなどをしてください。

**からだの調子(ちょうし)に気(き)をつけてください**

からだの元気(げんき)のために、水(みず)を飲(の)んでください。からだを動(うご)かすこと、寝(ね)ることが大切(たいせつ)です。

災害(さいがい)が起(お)きると、寝(ね)ることが難(むずか)しくなったり、食(た)べたい気持(きも)ちがなくなることがあります。

同(おな)じ時間(じかん)に寝(ね)ること、食(た)べること、起(お)きることなどをしてください。