|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 英語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | Take care of your health |
| 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。 | Be sure to drink water for your health. It’s also important to exercise and get enough sleep.  When a disaster occurs, people sometimes find it difficult to sleep or lose their appetite.  During such times, you should try to maintain regular daily habits for eating and sleeping etc. |