|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | からだのにをつけてください |
| 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。 | 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。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | からだの調子(ちょうし)に気(き)をつけてください |
| 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。 | 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。 |