|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 42 | トイレに行きましょう | เข้าห้องน้ากันเถอะ |
| 人が命を支えるうえで、トイレに行き、おしっこをしたり、ウンチをすることはとても大切です。 トイレの数が少なかったり、くさかったりして、トイレに行きたくなくなるかもしれません。 トイレに行く回数を減らすために、水を飲む量を少なくしたり、食べる量を少なくすると、体の調子が悪くなります。 便秘になったり、血液の流れが悪くなって、血の塊（血栓）ができる場合もあります。 「トイレは大切だよね」と、言葉に出して、お互いにいたわりつつ、ゆずりあい、そして清潔に使いましょう。こんなときだからこそ、マナーを守って。 | เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้การเข้าห้องน้าเพื่อขับถ่ายเป็นสิ่งส้าคัญอย่างยิ่ง  ท่านอาจไม่อยากเข้าห้องน้าเพราะห้องน้ามีจ้านวนน้อยหรือมีกลิ่นเหม็น  หากท่านหลีกเลี่ยงการเข้าห้องน้าโดยการดื่มน้าน้อยลงหรือรับประทานอาหารน้อยลง อาจท้าให้ท่าน ป่วยได้  อาจเกิดอาการท้องผูกการไหลเวียนของเลือดไม่ดีหรือบางครั้งอาจท้าให้เกิดลิ่มเลือดได้  เปล่งเสียงพูดออกมาว่า“การเข้าห้องน้านั้นส้าคัญนะ” คอยห่วงใยซึ่งกันและกันมีน้าใจต่อกันใช้ห้องน้าอย่างถูกสุขลักษณะและรักษามารยาท |