|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | 请注意健康状况 |
| 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。 | 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。 |