|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 42 | トイレに行きましょう | 请经常上厕所 |
| 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。 | 为了维持生命的正常循环，去厕所排泄大小便非常重要。  也许有人因为厕所少或厕所的气味难闻，而不想去厕所。  为了减少去厕所的次数而减少饮水量，或减少食量，会对身体健康很不利。  由此出现便秘，或可能会因为血液循环缓慢而导致血液中出现血块（血栓）。  让我们相互体恤，相互谦让，相互提醒上厕所的重要性吧！  并请保持环境清洁，越是这种时刻，越是需要我们遵守公德。 |