|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 42 | トイレに行きましょう | Pumunta tayo sa kubeta |
| 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。 | Napakahalaga para sa kalusugan at buhay ng tao ang pumunta sa kubeta upang umihi at dumumi. Maaaring ayaw ninyong pumunta sa kubeta dahil kulang o mabaho ang kubeta. Ngunit maaaring sumama ang pakiramdam kung babawasan ang tubig na iniinom at pagkain na kinakain para hindi madalas pumunta sa kubeta. Maaaring matibi, sumama ang daloy ng dugo, at mamuo ang dugo sa ugat.Sabihin na [Mahalaga ang pagpunta sa kubeta], maging maunawain sa bawat isa, magbigayan at malinis na gamitin ang kubeta. Pairalin natin ang magandang ugali lalo sa sa ganitong panahon. |