|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 42 | トイレに行きましょう | Nên đi nhà vệ sinh |
| 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。 | Để duy trì sinh mạng, việc đi tiêu tiểu là điều rất cần thiết.Do nhà vệ sinh thiếu hay vì không sạch khiến ta không muốn đi nhà vệ sinh. Nhưng nếugiảm uống hay giảm ăn để bớt lại số lần đi tiêu tiểu thì sẽ có hại cho cơ thể.Có trường hợp sẽ bị bón, máu không lưu thông được hoặc làm cho máu bị đóng cục lại.Nên nhắc nhở với nhau là [Việc đi tiêu tiểu rất cần thiết] để nương tựa, nhường nhịn nhauvà xin dùng một cách sạch sẽ. Chính những khi này mới cần phải tuân giữ luật lệ hơn nữa. |