|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 42 | トイレに行きましょう | ¡Usen el baño! |
| 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。 | Es muy importante ir al baño para orinar o para evacuar el vientre. Es esencial para vivir.  Quizás no tenga ganas de acudir al baño porque hay pocos baños, huelen mal u otros motivos.  Pero tenga en cuenta que si usted bebe menos agua o come menos para evitar ir al baño, esto puede repercutir en su salud.  Es posible que esto le cause estreñimiento, mala circulación de la sangre y coágulos de sangre (trombosis).  Recuerden: “Ir al baño es importante”. Apóyense entre ustedes cediendo a los demás la oportunidad de ir al baño y manteniéndolo limpio después de usarlo. En los tiempos de crisis necesitamos más que nunca ser educados. |