**健康に注意しましょう**

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。