|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस् |
| 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。 | स्वास्थ्यको लागि प्रशस्त पानी पिउनुहोस्। शरीर चलाउनु र राम्रोसँग सुत्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ।  विपद् आउँदा सुत्न गाह्रो हुने र खान मन नलाग्ने हुन सक्छ।  व्यवस्थित तरिकामा जीवन बिताउन सचेत हुनुहोस्। |