|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 42 | トイレに行きましょう | ट्वाइलेट जानुहोस् |
| 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。 | हामीले आफ्नो जीवनको लागि ट्वाइलेट गएर पिसाब गर्नु र दिसा गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ।  ट्वाइलेटको संख्या कम हुँदा वा त्यसभित्र गनाएकोले गर्दा तपाईंलाई ट्वाइलेट जान मन नलाग्न सक्छ।  धेरै पटक ट्वाइलेट जान नपरोस् भनेर पानी कम पिउने वा कमै खाने गर्दा स्वास्थ्य नराम्रो हुनेछ।  कब्जियत हुने वा रक्तसञ्चार नराम्रो हुने भएर रगत जम्ने ("केस्सेन") हुन सक्छ।  "ट्वाइलेट जानु महत्त्वपूर्ण छ है" भन्दै एकअर्काको ख्याल गर्ने र क्रम मिलाउने अनि सफा राख्ने गरौँ। यस्तो अवस्थामा नै हामी भद्र हुनुपर्ने हो। |