|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ကြပါစို့ |
| 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。 | ကျန်းမာရေးအတွက် ရေဓာတ်ယူကြပါစို့။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှုပ်ရှားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်းမှာ အရေးကြီးသည်။သဘာဝဘေးဖြစ်ပွားပါက အိပ်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ စားချင်စိတ်မရှိခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။စည်းစနစ်တကျနေထိုင်မှုကို သတိပြုဆင်ခြင်ကြပါစို့။ |