|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 42 | トイレに行きましょう | သန့်စင်ခန်း သွားကြပါစို့ |
| 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。 | လူ့အသက်ကိုစောင့်ရှောက်ရာတွင် သန့်စင်ခန်းသွား၍ အပေါ့သွားခြင်း၊ အလေးသွားခြင်းသည်လည်း အရေးပါသည်။သန့်စင်ခန်းအရေအတွက်နည်းခြင်း၊ နံသောကြောင့် မသွားချင်တာမျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။သန့်စင်ခန်းသွားသည့်အကြိမ်ရေလျော့ချရန် ရေသောက်သည့်ပမာဏကို နည်းစေခြင်း၊ စားသည့်ပမာဏကို လျော့ချခြင်းပြုလုပ်ပါက နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်တတ်သည်။ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းခြင်း၊ သွေးခဲခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။“သန့်စင်ခန်းလည်း အရေးပါတာပဲ” ဟု နှုတ်မှထုတ်ပြောကာ အချင်းချင်း ဖေးမရင်း၊ ဦးစားပေးရင်းဖြင့် သန့်ရှင်းစွာ အသုံးပြုကြပါစို့။ ယခုလိုအချိန်မှာပင် ပို၍ ကျင့်ဝတ်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။ |