|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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။ |