|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 英語 |
| 42 | トイレに行きましょう | Using the toilet regularly |
| 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。 | In order to sustain our life, humans need to urinate and defecate at the toilet.  You might feel unwilling to go to the toilet at an evacuation center because of the small number of toilets or it smells bad.  If you refrain from drinking enough water or eating enough food in order to reduce the number of times you need to use the toilet, it will make you sick. Moreover, it causes constipation or the bad flow of blood, which leads to blood clots forming in some cases.  Tell yourself that, “going to the toilet is important”. Try to be considerate and take good care of others by using the toilet with good manners and keeping it neat and clean. This is especially important in extraordinary situations, such as natural disasters. |