|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | フランス語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | Prenez soin de votre santé |
| 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。 | Veillez à boire de l’eau pour votre santé. Il est également important de faire de l’exercice et de dormir suffisamment.  Après une catastrophe, les gens ont parfois du mal à dormir ou perdent l’appétit.  Pendant ces périodes, vous devez essayer de maintenir des habitudes quotidiennes régulières. |