|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | フランス語 |
| 42 | トイレに行きましょう | Allez régulièrement aux toilettes |
| 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。 | Il est très important d’aller aux toilettes pour uriner ou déféquer. C’est essentiel pour la vie.Il se peut que vous n’ayez pas envie d’aller aux toilettes parce qu’il y en a trop peu, qu’elles sentent mauvais ou pour d’autres raisons.Mais sachez que si vous buvez moins d’eau ou mangez moins pour éviter d’aller aux toilettes, cela peut avoir un impact sur votre santé.Cela peut entraîner une constipation, une mauvaise circulation sanguine et des caillots sanguins (thrombose).N’hésitez pas à dire qu’ « Aller aux toilettes, c’est important ». Essayez d’être prévenant(e) et de vous soucier des autres en utilisant les toilettes avec de bonnes manières et en les gardant propres. En temps de crise, nous avons plus que jamais besoin d’être polis. |