|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 42 | トイレに行きましょう | Pergilah ke toilet |
| 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。 | Salah satu hal yang penting bagi manusia untuk hidup adalah dengan cara membuang air kecil dan besar di toilet.  Jumlah toilet yang sedikit dengan bau yang tidak sedap mungkin akan membuat kita enggan untuk pergi ke toilet.  Pengurangan makan dan minum hanya untuk alasan menghindari ke toilet akan menyebabkan badan kita menjadi sakit.  Hal diatas bisa pula menyebabkan susah buang air besar, peredaran darah tidak lancar dan pembekuan darah.  [Toilet sangatlah penting] camkanlah perkataan tersebut, bersimpatilah terhadap sesama dan saling mengalah terhadap orang lain serta menjaga kebersihan toilet.  Pada saat inilah diperlukannya sikap mematuhi peraturan. |