|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | TOMAR CUIDADO COM A SAÚDE |
| 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。 | Vamos tomar água para manter a saúde. É muito importante movimentar o corpo e dormir bem.  É comum a perda do sono e do apetite quando acontece uma catástrofe.  Preocupe-se em manter um ritmo regular no dia-a-dia. |