|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 42 | トイレに行きましょう | VAMOS AO BANHEIRO |
| 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。 | Como necessidades fisiológicas, ir ao banheiro para urinar e evacuar são funções importantíssimas.Pode não haver vontade de ir devido à escassez de banheiros ou por estes estarem sujos.Diminuir a quantidade de água e alimentos ingeridos para diminuir a frequência de visitas ao banheiro causa danos às condições gerais do organismo.Corre-se o risco de se ter constipação intestinal, circulação sanguinea prejudicada e coágulos sanguíneos (trombose).Esteja consciente de que ir ao banheiro é importante, seja atencioso com os outros, ceda quando necessário e respeite o próximo. Utilize o banheiro mantendo-o sempre limpo e higiênico! São nestas horas de dificuldade que deve-se manter as boas maneiras! |