|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 40 | 健康に注意しましょう | Забота о своем здоровье |
| 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。 | Думайте о своём здоровье и пейте больше жидкости. Важно также двигаться и высыпаться.  После стихийного бедствия вам может быть трудно спать или у вас может отсутствовать аппетит.  Не забывайте о режиме дня и питания. |