|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 42 | トイレに行きましょう | Ходите в туалет по мере необходимости |
| 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。 | Поход в туалет, справление малой и большой нужд очень важно для поддержания жизнедеятельности человека.  Возможно, вам не хочется идти в туалет, потому что мало кабинок или там плохо пахнет.  Если вы будете пить меньше воды или меньше есть, чтобы сократить количество походов в туалет, то это отрицательно скажется на вашем организме.  У вас могут возникнуть запоры или ухудшиться кровоток, что может привести к образованию сгустков крови (тромбов).  Скажите себе: «Туалет - это важно», - пользуйтесь им сами и следите, чтобы пользовались другие. Поддерживайте чистоту в кабинках. Именно в такие моменты, пожалуйста, будьте чистоплотны и воспитаны. |