

๗๔ ดู แล กั น

เตรียมร่างกายให้แข็งแรง

อย่าให้เจ็บ

อย่าให้ป่วย

อย่าให้ไข้

จะได้ปฏิบัติหน้าที่ได้สะดวก

เราต้องดูแลตนเอง

และดูแลซึ่งกันและกันให้ดี

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙