**避難所で眠るために**

避難所での生活が長く、睡眠不足になる人もいると思います。そういうときは眠れる工夫をしてみましょう。

○昼は日光を浴びて、体を動かすようにしましょう。ずっと室内にいると、血のめぐりが悪くなって、眠りにくくなることがあります。
○体育館などの硬い床に布団を敷いているときは、横向きになり、座布団や枕があれば、抱えて寝ましょう。腰への負担が軽くなります。
○ティッシュは耳栓代わりに、タオルはアイマスク代わりに使えます。