**でよくることができないへ**

＜にげるところ＞でよくることができなくてっているにおらせです。

のことをしてみてください。

○はにてののでをかしてください。

○がかったら、をいててください。さいやがあったら、それをいてください。がくなりにくいです。

○まわりのがうるさかったらをにれてください。るくてよくることができないときは、をのにいてください。

**避難所(ひなんじょ)でよく寝(ね)ることができない人(ひと)へ**

避難所(ひなんじょ)＜にげるところ＞でよく寝(ね)ることができなくて困(こま)っている人(ひと)にお知(し)らせです。

次(つぎ)のことをしてみてください。

○昼(ひる)は外(そと)に出(で)て日(ひ)の光(ひかり)の中(なか)で体(からだ)を動(うご)かしてください。

○下(した)が固(かた)かったら、横(よこ)を向(む)いて寝(ね)てください。小(ちい)さい布団(ふとん)や枕(まくら)があったら、それを抱(だ)いてください。腰(こし)が痛(いた)くなりにくいです。

○まわりの音(おと)がうるさかったらティッシュ(てぃっしゅ)を耳(みみ)に入(い)れてください。明(あか)るくてよく寝(ね)ることができないときは、タオル(たおる)を目(め)の上(うえ)に置(お)いてください。