|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 49 | 避難所で眠るために | でよくることができないへ |
| 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。 | ＜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。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 49 | 避難所で眠るために | 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。 | 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。 |