|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 49 | 避難所で眠るために | **เพื่อให้สามารถนอนหลับได้ภายในศูนย์อพยพ** |
| 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。 | **การใช้ชีวิตภายในศูนย์อพยพเป็นระยะเวลานาน คงมีหลายท่านที่นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ลองมาปรับเปลี่ยนวิธีการนอนกันเถอะ**  **○พยายามอาบแสงแดดตอนกลางวันและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การอยู่แต่ภายในห้องตลอดเวลานั้นจะทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดีและอาจเป็นสาเหตุทำให้นอนหลับยาก**  **○การนอนบนฟูกที่ปูบนพื้นแข็งภายในโรงยิม ให้นอนตะแคงและถ้ามีเบาะรองนั่งหรือหมอน ให้นอนกอดสิ่งเหล่านั้นไว้ จะช่วยแบ่งเบาน้ำหนักที่ลงสะโพกได้**  **○สามารถนำกระดาษทิชชูมาใช้แทนที่อุดหูและนำผ้าขนหนูมาใช้แทนผ้าปิดตา** |