|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | 请注意饮食，保重身体 |
| これまでの災害の経験から、避難生活を長く続けていると血圧が高くなることが知られています。 被災後は、ストレスや睡眠不足のため、しょっぱいものを食べたくなります。血圧を正常に保つために、塩分を控えましょう。そして、なるべく水分をとるようにしましょう。高血圧にならないように食事に気をつけて、病気にならないようにしましょう。 | 从以往的灾难经验来看，长期的避难生活,会导致血压增高。受灾后，因心理压力和睡眠不足，会特别想吃咸的东西。但是为了保持血压正常，请控制盐分。此外，请尽可能多喝水。为了防止高血压，请注意饮食，不要生病。 |