

(やさしい日本語)

エコノミークラス症候群

えこのみーくらすしょうぐん
エコノミークラス症候群

くるま なか ねる ひと おしらせ
車の 中で 寝る 人にお知らせします。

ながいじかん すわって ち ながれにくく
長い時間 座っていると 血が 流れにくく なります。

みず のま ない ち
水を 飲まない と 血の かたまりが できやすくなります。

けっかん ち ながれる しぬ
血管<血の流れるところ>に かたまりが つまると 死ぬことが あります

みず のん で
水を 飲んで ください。

くうき おおきく すって
空気を 大きく 吸ってください。

ときどき そと でて からだを うごかして
ときどき 外に 出て からだを 動かしてください。