

(やさしい日本語)

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)らせて
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(ていっしゅ)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。