|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 韓国・朝鮮語 |
| 49 | 避難所で眠るために | 대피소에서 취침시의 주의사항 |
| 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。 | 대피소 생활이 길어져, 수면부족에 시달리는 분도 있을 것입니다. 그럴 경우에는 다음의 내용을 참고하여 잠을 잘 수 있도록 노력해 보시길 바랍니다.  ○낮에는 햇빛을 쐬고, 몸을 움직이도록 합시다. 오랜 시간 실내에 있으면, 혈액 순환이 원활하지 않게 되어 쉽게 잠에 들지 못하는 경우가 있습니다.  ○체육관등의 딱딱한 바닥에 이불을 깔고 있는 경우에는, 옆으로 누워, 방석 및 베개를 안고 자도록 합시다. 허리에로의 부담을 줄일 수 있습니다.  ○휴지는 귀마개 대용으로, 수건은 안대 대용으로 사용할 수 있습니다. |