|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 英語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | Staying health and eating well |
| 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。 | The experiences of past disasters have indicated that people living in evacuation shelters for a long time tend to have higher blood pressure than usual.  After experiencing a disaster, many people are inclined to eat salty foods due to stress and lack of sleep.  Please make sure you drink a lot of water to keep your blood pressure normal.  Try to stay healthy and eat well while living in an evacuation shelter. |