|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | さのおらせ |
| 避難所は寒くて、毛布も少なく、ストーブも十分ではないと思います。食事も取れないと、体が熱やエネルギーを作り出すのが難しいです。 こんなときは、まず、体から熱が逃げるのをふせぐことが大事です。 風が吹き込むドアの近くを避けること、床には段ボールなど敷物を敷くこと、背中にタオルや布を入れること、寝るときなど身を寄せ合って、お互いの体温を利用すること。 寒いと感じるだけでなく、体が震えだしたら、すぐに近くにいる保健師や医師などに助けを求めてください。 | かくするためにできること  （：にげるところ）がいときのことをしてください。  ●からいにいてください。  ●にかしいてそのにいてください。でもいいです。  ●のせなかになどをれてください。  ●となりののとてもくにいてください。そのももかくなります。  もし、すぎてがえはじめたらすぐにかをんでください。  がたくなりすぎるとぬことがあります。がまんしないでください。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 43 | 寒さ対策のお知らせ | 寒（さむ）さ対策（たいさく）のお知（し）らせ |
| 避難所は寒くて、毛布も少なく、ストーブも十分ではないと思います。食事も取れないと、体が熱やエネルギーを作り出すのが難しいです。 こんなときは、まず、体から熱が逃げるのをふせぐことが大事です。 風が吹き込むドアの近くを避けること、床には段ボールなど敷物を敷くこと、背中にタオルや布を入れること、寝るときなど身を寄せ合って、お互いの体温を利用すること。 寒いと感じるだけでなく、体が震えだしたら、すぐに近くにいる保健師や医師などに助けを求めてください。 | 暖（あたた）かくするためにできること  避難所（ひなんじょ：にげるところ）が寒（さむ）いとき次（つぎ）のことをしてください。  ●ドア（どあ）から遠（とお）い所（ところ）にいてください。  ●床（ゆか）に何（なに）かしいてその上（うえ）にいてください。段ボール（だんぼーる）でもいいです。  ●服（ふく）のせなかにタオル（たおる）などを入（い）れてください。  ●となりの人（ひと）のとても近（ちか）くにいてください。その人（ひと）も自分（じぶん）も暖（あたた）かくなります。  もし、寒（さむ）すぎて体（からだ）が震（ふる）えはじめたらすぐに保険師（ほけんし）か医者（いしゃ）を呼（よ）んでください。  体（からだ）が冷（つめ）たくなりすぎると死（し）ぬことがあります。がまんしないでください。 |