|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 49 | 避難所で眠るために | 在避难所的睡眠 |
| 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。 | 想必长期的避难所生活，会使很多人变得睡眠不足。遇到这种情况，让我们想办法得到良好的睡眠吧。  ○白天请多晒太阳，多活动筋骨。一直呆在屋子里的话，血液循环会变坏，造成难以入睡的状态。  ○在体育馆等较硬的地板上铺床休息的时候，请侧躺，如果有坐垫或枕头的话，请抱着它们睡觉。这样会减轻腰的负担。  ○可以用纸巾代替耳塞，用毛巾代替眼罩来使用。 |