|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 49 | 避難所で眠るために | Supaya bisa tertidur lelap di tempat pengungsian |
| 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。 | Apabila tinggal berkepanjangan di tempat pengungsian , maka bagi sebagian orang bisa menyebabkan kekurangan tidur. Cobalah berbagai cara untuk dapat tidur dengan nyenyak.  ○Berjemurlah di siang hari dan gerakkanlah badan. Apabila mengurung diri terus menerus di dalam ruangan, maka bisa menimbulkan peredaran darah yang kurang baik sehingga dapat menyebabkan kesulitan tidur.  ○Apabila lantai yang keras seperti gedung olah raga dialasi dengan kasur, berbaringlah kesamping dan tidurlah dengan memeluk alas duduk atau bantal sehingga bisa meringankan beban pada pinggang.  ○Tisu bisa digunakan sebagai pengganti penutup telinga dan handuk bisa digunakan sebagai pengganti masker mata. |