|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 49 | 避難所で眠るために | Para sa pagtulog sa evacuation center |
| 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。 | Marahil may mga taong kulang sa tulog dahil sa katagalan ng panatili sa evacuation center. Subukan na gawan nang paraan upang makatulog.   * Magpa-araw kayo, at galawin ang katawan sa araw. Maaaring mahirapan matulog kapag palaging nasa loob ng kuwarto dahil sumasama ang daloy ng dugo sa katawan. * Kung natutulog kayo sa futon na nakalagay sa matigas na sahig tulad ng sahig sa gym, subukan ninyong humiga nang nakatagilid at yakapin ang kuston o unan kung mayroon. Mababawasan ang bigat sa baywang. * Magagamit ang tissue bilang pamasak sa tainga, at ang tuwalya bilang panakip sa mata. |