|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 49 | 避難所で眠るために | Bí quyết ngủ ngon tại nơi lánh nạn |
| 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。 | Nếu sống ởnơi lánh nạn trong thời gian dài, nhiều người rất dễ bị mất ngủ. Xin giới thiệu một số bí quyết để ngủ ngon tại nơi lánh nạn:   * Ban ngày, nên phơi nắng và vận động cơ thể. Nếu ở trong nhà suốt ngày, sựlưu thông của máu sẽ bịkém đi, gây ra sự khó ngủ. * Khi trãi nệm trên sàn cứng như phòng thể dục .v.v... nên nằm nghiêng và nếu có gối hay tấm lót ngồi thì nên ôm mà ngủđể tránh bịđau eo lưng. * Có thểdùng khăn giấy để bịt lỗtai, dùng khăn để che mắt. |