|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 49 | 避難所で眠るために | COMO CONSEGUIR DORMIR NOS ABRIGOS |
| 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。 | A vida prolongada nos abrigos pode provocar insônia para algumas pessoas. Quando isso acontecer use algumas técnicas para facilitar o sono.  ○Exponha-se à luz do sol durante o dia e procure movimentar o corpo. Ficar direto em lugar fechado pode prejudicar a circulação do sangue, o que causa dificuldades para dormir.  ○Quando as cobertas estiverem sobre piso duro, como por exemplo em ginásios de esportes, deite-se de lado e, se houver almofadas ou travesseiros, abrace-os para dormir. Isso alivia a bacia.  ○Pode-se usar lenço de papel como tapa-ouvidos, ou toalha como tapa-olhos. |