|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 49 | 避難所で眠るために | ခိုလှုံရာနေရာတွင် အိပ်ပျော်ရန်အတွက် |
| 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。 | ခိုလှုံရာနေရာတွင် ရှည်ကြာနေပြီး အိပ်ချိန် မလုံလောက်သောသူများလည်း ရှိမည်ဟု ထင်ပါသည်။ အဆိုပါအချိန်မျိုးတွင် အိပ်ပျော်စေမည့် နည်းလမ်းများ လုပ်ကြည့်ကြပါစို့။  ○ နေ့ပိုင်းတွင်နေရောင်ခံယူ၍ ခန္ဓာကိုယ်အား လှုပ်ရှားကြပါစို့။ တောက်လျောက် အခန်းထဲတွင်နေပါက သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းဖြစ်၍ အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲစေတတ်ပါသည်။  ○ အားကစားရုံစသည့် မာကျောသော ကြမ်းပြင်တွင် အခင်းစောင်ကို ခင်းသောအခါတွင် ဘေးစောင်း၍ ထိုင်ခင်းနှင့် ခေါင်းအုံးစသည်တို့ရှိပါက ပွေ့၍ အိပ်ကြပါစို့။ ခါးဆီသို့ ဝန်ပေါ့စေပါသည်။  ○ တစ်ရှူးအား နားအဆို့အစားထိုးအဖြစ်၊ ပုဝါအား မျက်လုံးအကာအဖြစ် အစားထိုး သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ |