|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 韓国・朝鮮語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | 식사에 주의하여 건강을 지킵시다 |
| これまでの災害の経験から、避難生活を長く続けていると血圧が高くなることが知られています。 被災後は、ストレスや睡眠不足のため、しょっぱいものを食べたくなります。血圧を正常に保つために、塩分を控えましょう。そして、なるべく水分をとるようにしましょう。高血圧にならないように食事に気をつけて、病気にならないようにしましょう。 | 지금까지의 재해 경험을 통해, 대피소 생활을 오랫동안 계속하면 혈압이 높아진다는 건 잘 려진 사실입니다. 재해를 입은 후에는 스트레스나 수면부족으로 인해 짠 음식이 먹고 싶어집니다. 혈압을 정상으로 유지하기 위해서는 염분을 줄입시다. 그리고 되도록 수분을 섭취합시다. 고혈압에 걸리지 않도록 식사에 주의하여, 건강을 지키도록 합시다.  |