|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | フランス語 |
| 49 | 避難所で眠るために | Pour bien dormir dans un centre d’évacuation |
| 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。 | De nombreuses personnes dans un centre d’évacuation peuvent souffrir d’un manque de sommeil à cause de leur long séjour. Dans ce cas, les conseils suivants peuvent améliorer la qualité du sommeil.  ○ Prenez le soleil pendant la journée et faites de l’exercice. Rester à l’intérieur toute la journée entraîne une mauvaise circulation sanguine, ce qui peut rendre le sommeil difficile.  ○ Si vous avez du mal à bien dormir parce que votre futon (matelas) a été posé directement sur le sol dur d’un gymnase, etc. allongez-vous sur le côté et tenez un oreiller ou un coussin dans vos bras, s’il vous en disposez. Cela allègera la charge sur vos reins.  ○ Des mouchoirs en papier peuvent remplacer les bouchons d’oreille et une serviette de toilette peut faire office de masque pour les yeux. |