|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 49 | 避難所で眠るために | Para dormir en los centros de refugio. |
| 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。 | Cuando la permanencia en los centros de refugio es larga, hay personas que no pueden dormir bien.  En ese caso, se recomienda ser ingenioso para dormir.   * Durante el día, haga ejercicios tomando el sol. Permanecer dentro ocasiona la falta de circulación de la sangre y se hace más difícil dormir. * Cuando duerma en un ”futon” que está sobre un piso duro como el gimnasio, duerma de costado. Y si tiene “zabuton” o almohada, úselos debajo de los brazos. * El pañuelo desechable también puede usarse para tapar los oídos, y la toalla también puede usarse para cubrir los ojos. |