|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 49 | 避難所で眠るために | Профилактика нарушений сна в эвакуационном центре |
| 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。 | Некоторым людям приходиться оставаться в эвакуационном центре долгое время. Такие люди часто страдают от недосыпания. В этом случаях нужно постараться найти свой способ заснуть.  ○ Больше находитесь на солнце в течение дня и старайтесь двигаться. Если вы долго находитесь в помещении, ваше кровообращение ухудшается, что может притуплять чувство сонливости.  ○ Если вы находитесь, например, в спортзале и ваш матрас расстелен на твердом полу, то перед сном лягте на бок и обхватите руками подушку или *дзабутон*, если они у вас есть. Это поможет снизить нагрузку на поясницу.  ○ Вместо беруш можно использовать салфетки, а вместо ночной маски для глаз – полотенце. |