

良質な睡眠



睡眠の量と質を 確保しよう

心身の健康のために、
個人差を踏まえて
質・量ともに十分な睡眠を。
睡眠の不調・睡眠休養感の
低下を感じる時は病気が
潜んでいることもあるので
注意が必要です。