

今も、未来も、健やかであるために

規則正しい生活習慣でぐっすり睡眠

- ①就寝直前の夜食を控える
- ②スマートフォン・タブレット端末の寝室での使用を控える

就寝前に
リラックス

目が覚めたら
日光を取り入れ、
体内時計を
リセット

適度な運動を習慣
づけ、入眠を促進

しっかりと朝食を
とり、朝の目覚めを
促進