* * * * * * ZZZ * * ZZZ

あなたはどのくらい 眠れていますか? 人生の1/3は、睡眠

動く世代にとって必要な

睡眠時間は6~9時間

|日に少なくとも 6時間以上の睡眠を確保しましょう

睡眠を6時間以上とると、

日中の眠気と疲労感が改善し、 ストレスを感じにくくなります

忙しい平日も睡眠時間を 6時間以上を維持して こころとからだの 健康を守りましょう



参考:厚生労働省:知ってるようで知らない睡眠のこと こころの耳 作成:東松島市 健康推進課