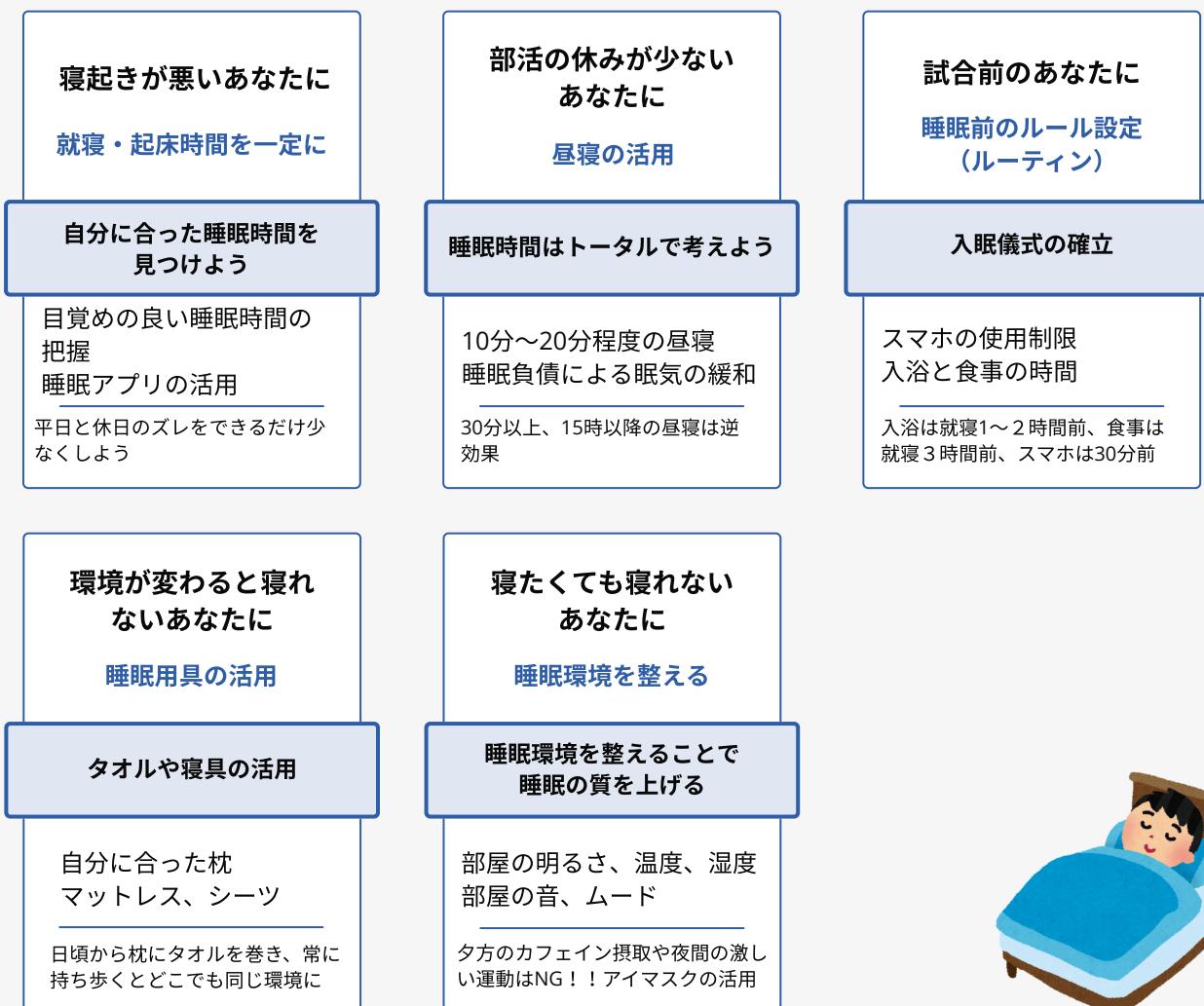


休息タイプの睡眠活用事例集

01 活用事例



02 疲労が抜けないあなたに

- ⚠ 活用事例を組み合わせることでより良い睡眠の質を確保できる
- ⚠ 睡眠中の自分はコントロールできなくても、睡眠前の自分や環境はコントロールできる
- ⚠ 誰かと比較せず、自分に合った睡眠方法を確立させる

03 県内トップチームの実践例

- ✓ ヤクルト1000を飲む
- ✓ 好きな香りで落ち着く
- ✓ 室温の管理（26度以下）
- ✓ 暗い環境で就寝する（アイマスクの活用）
- ✓ 睡眠の記録をとる