



# 睡眠の11ヶ条

- 一、枕元に合格手帳
- 一、水分補給
- 一、ストレッチ・運動
- 一、寝る2時間はスマホNG
- 一、(夏) 冷房はタイマーで!!
- 一、(冬) 体がぽかぽかで
- 一、お風呂は寝る前に
- 一、布団のなかでは良い気分
- 一、寝室はキレイに
- 一、枕たたいて寝る
- 一、いい香りですリラックス