

睡眠環境の チェックリスト

- 室内温度は16～20℃に調節する
- 照明を落とし、電子機器の電源を切る
- 音圧は35dB以下に抑える
- マットレスや枕は快適なものを選ぶ
- 快適な寝間着を選ぶ
- リラックスした空間をつくる
- 読書、もしくは落ち着く音楽を聴く





ベッドタイム の習慣

- 歯を磨く
- 顔を洗う。メイクを落とす。
- 快適な寝間着に着替える。
- 照明を落とし、電子機器を切る。
- ストレッチや軽い運動を行う。
- リラックスする空間作り。
- 読書もしくは落ち着く音楽を聴く。
- 布団に入る。

