



寒さが本格化してくる時期は、気づかないうちに睡眠リズムが乱れがち…

それって寝不足のサインかも!?

6つの質問に答え体調をチェックしよう!



1 最近、朝スッキリ
起きられなくなっていない?

「あと5分…」がいつのまにか
30分になってない?



4 日中にボーッとする・
あくびが止まらない?

集中力が切れやすいのは睡眠の質
低下のサイン。



2 寝つくまでに
時間がかかるようになった?

布団に入ってからスマホつい触っちゃうやつ。



5 イライラしやすくなったり
気分が落ち込みやすい?

睡眠不足はメンタルにも直結。



3 夜中に何度も目が覚める
ことが増えてない?

寒さや乾燥に睡眠を邪魔されているのかも。



6 休日に長時間
寝だめしていない?

寝だめが必要な時点で、
平日の睡眠が足りてない証拠。

3つ以上、当てはまる人は…



寝不足が続くと、体が冷えやすくなったり、免疫力が落ちたり、肌荒れや疲れが抜けない原因にも…。特に寒い季節は、眠る前の体温調整がうまくいかないせいで睡眠の質が下がることもあるんだ。まずは、就寝前のスマホ控えめに、ぬるめのお風呂で体を温めて、寝室の湿度と温度を整えることから。湯たんぽやあったか靴下で冷えを対策し、寝つきやすい環境をつくってあげれば、寒い夜もぐっすり眠れる体に戻っていきけるはず!

※病気の可能性の有無を示唆する目的でつくられたものではありません。健康に不安がある方は医師にご相談ください。



はにわ君のストレッチや、
つるさんのレシピもチェックしてみて!

健康なからだづくりに効果的な情報が満載だよ。



\\ 寒さが本格化してくる時期は、気づかないうちに睡眠リズムが乱れがち… //

それって寝不足のサインかも!?

6つの質問に答え体調をチェックしよう!



1 最近、朝スッキリ
起きられなくなっていない?

「あと5分…」がいつのまにか
30分になってない?



4 日中にボーッとする・
あくびが止まらない?

集中力が切れやすいのは睡眠の質
低下のサイン。



2 寝つくまでに
時間がかかるようになった?

布団に入ってからスマホつい触っちゃうやつ。



5 イライラしやすくなったり
気分が落ち込みやすい?

睡眠不足はメンタルにも直結。



3 夜中に何度も目が覚める
ことが増えてない?

寒さや乾燥に睡眠を邪魔されているのかも。



6 休日に長時間
寝だめしていない?

寝だめが必要な時点で、
平日の睡眠が足りてない証拠。

3つ以上、当てはまる人は…



寝不足が続くと、体が冷えやすくなったり、免疫力が落ちたり、肌荒れや疲れが抜けない原因にも…。特に寒い季節は、眠る前の体温調整がうまくいかないせいで睡眠の質が下がることもあるんだ。まずは、就寝前のスマホ控えめに、ぬるめのお風呂で体を温めて、寝室の湿度と温度を整えることから。湯たんぽやあったか靴下で冷えを対策し、寝つきやすい環境をつくってあげれば、寒い夜もぐっすり眠れる体に戻っていきけるはず!

※病気の可能性の有無を示唆する目的でつくられたものではありません。健康に不安がある方は医師にご相談ください。



はにわ君のストレッチや、
つるさんのレシピもチェックしてみて!

健康なからだづくりに効果的な情報が満載だよ。