

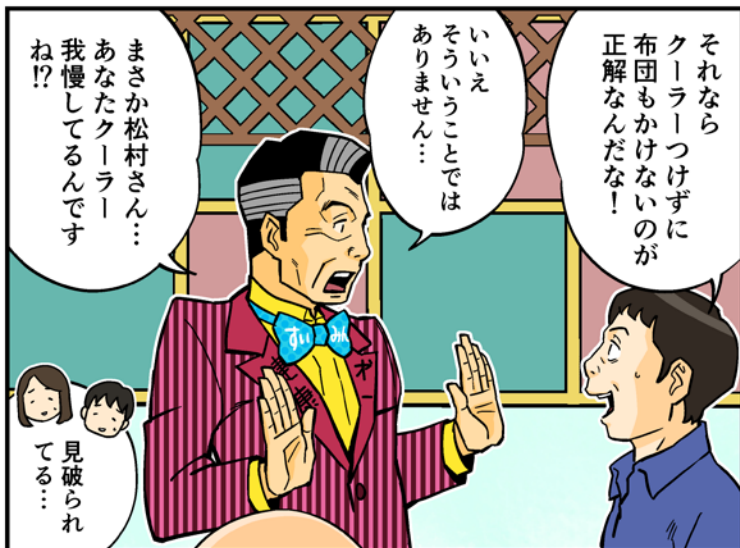
寝床内気候

① 24°C

② 27°C

③ 33°C

残念! 賞金獲得ならず!



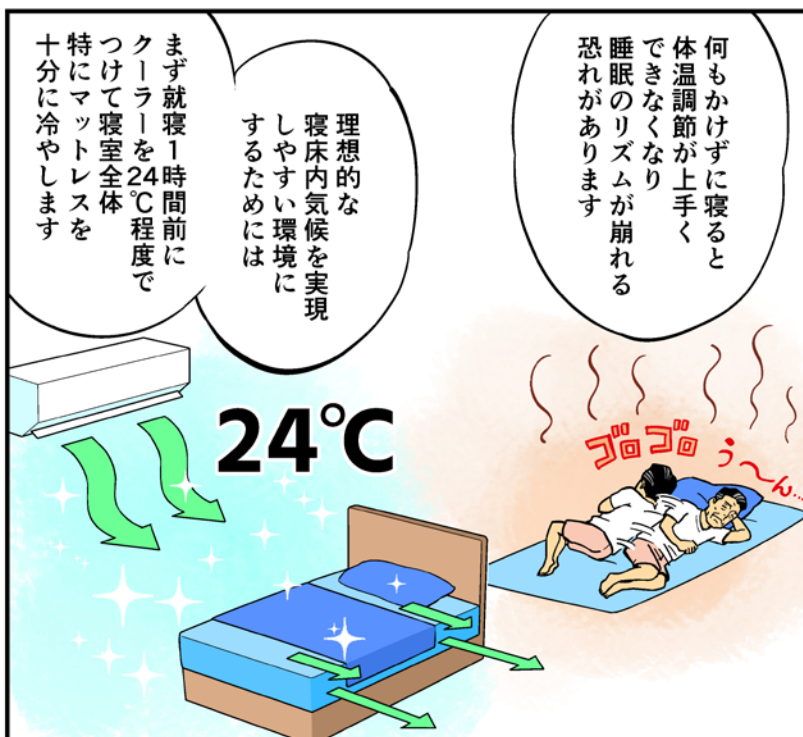
人間の温度感覚で裸でいて暑くも寒くもない温度は約29°C

睡眠中は体温が下がるので33±1°C

湿度50±10%が最適なんです

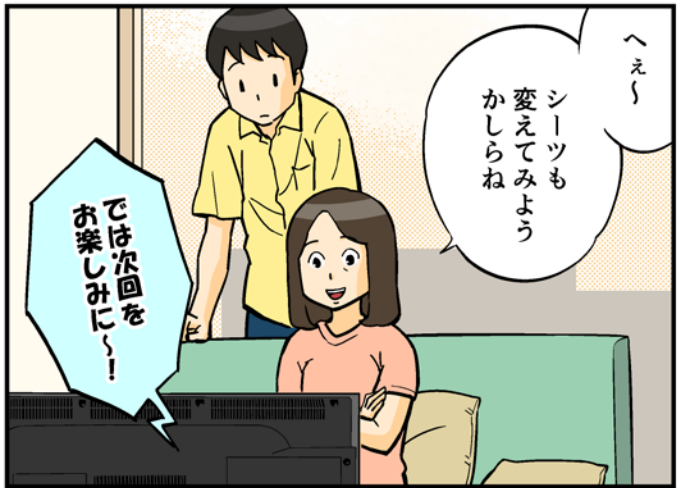
睡眠中の快適温度 33±1°C

睡眠中の快適湿度 50±10%





数日後



質の高い睡眠とれていますか？

# 「睡眠負債」チェック

日々のちょっとした睡眠不足で、自覚のないままに蓄積する「睡眠負債」。生活習慣病などのリスクを高める恐ろしいものです。現在の睡眠状態をチェックしてみましょう。

- どちらかというとな夜型で夜ふかしをよくする
- 目覚めが悪く、体がだるい
- ベッドに入ると数秒で寝落ちする
- よくいびきをかく
- 大量の寝汗をかくことがある
- 休日は思い切り朝寝坊する
- 起床後4時間頃(お昼前)に眠気を感じる
- 電車やバスなど移動時に居眠りをする
- やる気が出ない
- 理由もなくイライラする、最近キレやすくなった
- モノ忘れや仕事でケアレスミスが多くなった
- 風邪をひいたり体調を崩しやすくなった

3つ以上

あてはまる人は  
注意が必要です！

もっと詳しい睡眠の質セルフチェックはこちら！

<https://suimin-switch.jp/self.html>

監修:ライズTOKYO株式会社

<https://www.risetokyo.jp/>

