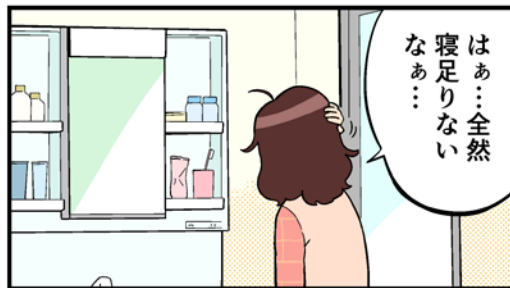
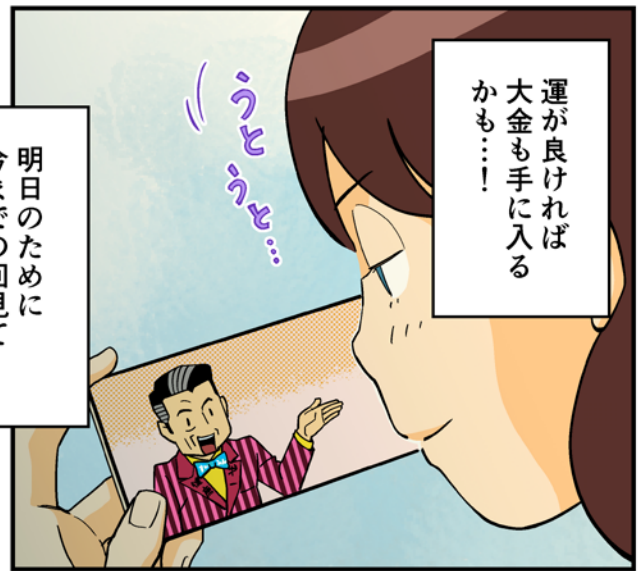
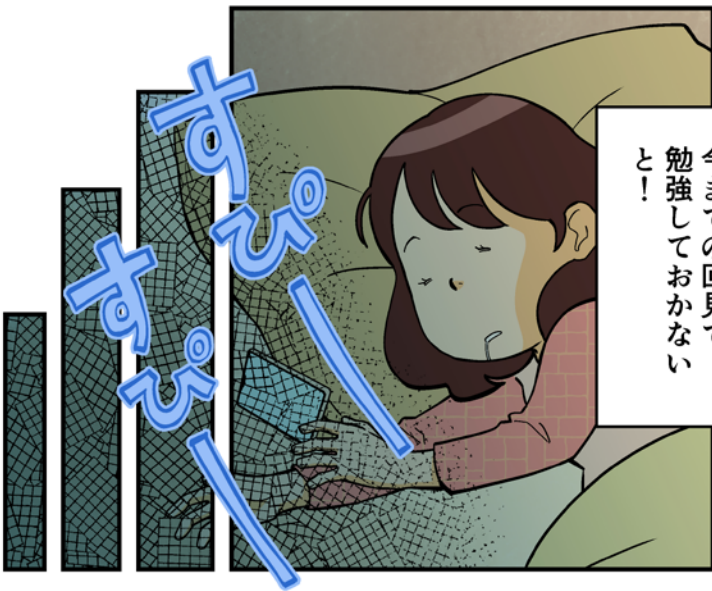
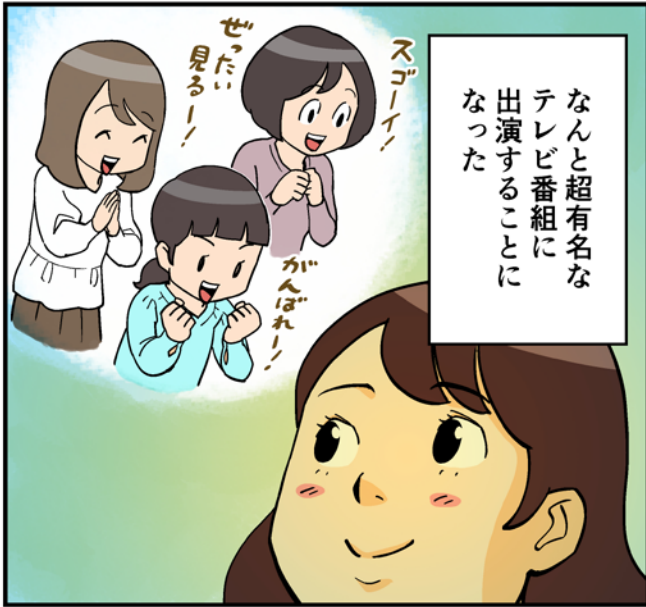


してはいけない! 夜遅くのスマホ使用



登場人物

司会者

すいみんたろう

50代男性。大御所タレント。睡眠の質を上げることで仕事が好転し、成功を手にした。若いタレントに教を講じていたら局の番組ディレクターの目に留まり、ゴールデン番組の司会者となった。

挑戦者

藤咲奈々美

27歳女性。Instagramやディズニーツムツム、デパコスが好きでネイルやマツエク、髪の毛のメンテナンスを欠かせない一見するとキラキラOL。しかし他者の評価を気にして周りと同じようなことしかできない自己肯定感が低い女子。

「20分おき・20秒休息・
ホニヤラ
20??離れたもの
を見る。」

① インチ
② フィート
③ メートル

今宵の挑戦者は
藤咲奈々美さん

果たして
賞金獲得
なるか!?

では
問題です

次のうち
「20-20-20の法則」の
内訳として
正しいものはどれ?

②番
です!

残念!
賞金獲得
ならず!

① インチ
② フィート
③ メートル

③!

正解は...!?

インチ・
フィート・
メートル...

単位を聞いて
くるなんて
初めてじゃない?

さぁリミットの
15秒が迫ります

うーん...
残念ながら
それでは不十分と
言われています

でも私
ブルーライト
カットシート
貼ってるので
多分大丈夫です

えー! ショック...!

これは視力低下
予防として
近年浸透している
方法ですが

ブルーライト
対策としても
良いとされてます

ぜひ
お試しあれ!

20分

20秒

20フィート
(約6m)

遠くを見よう!

いったん
PC・スマホを
休けい!

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/>

