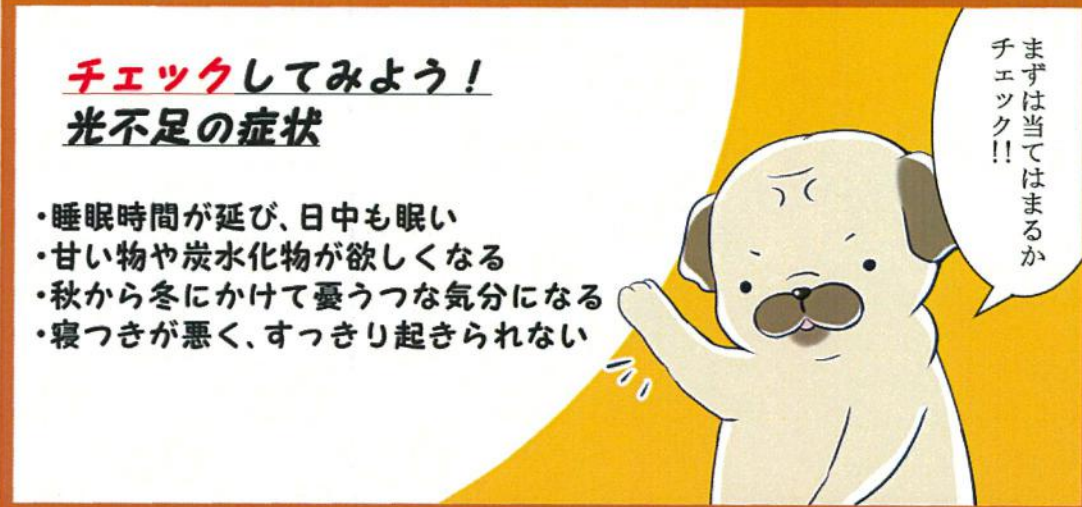




実はそれもしかしたら
光不足かも…!!

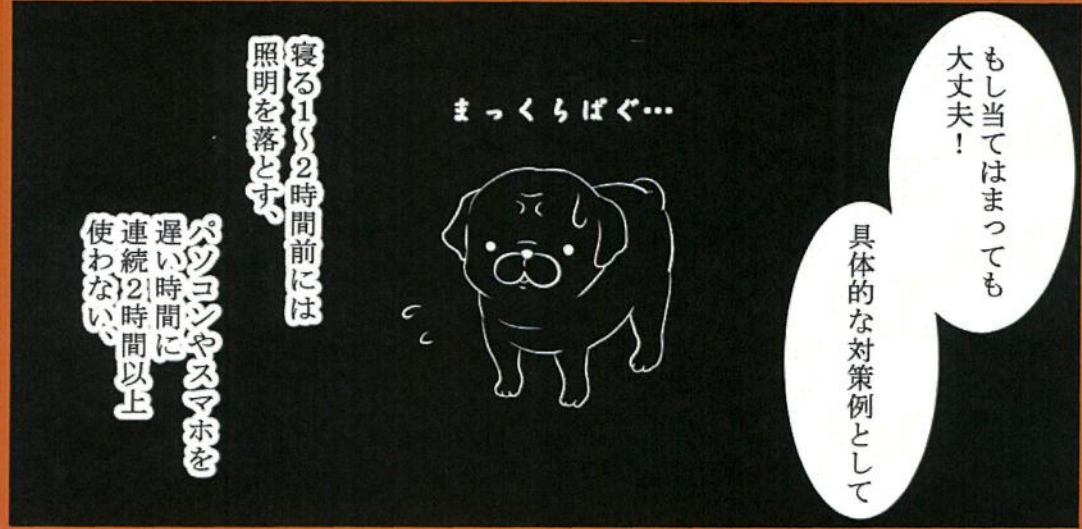
最近
ちやんと寝ているのに
眠くなったりしない？



**チェックしてみよう！
光不足の症状**

- ・睡眠時間が延び、日中も眠い
- ・甘い物や炭水化物が欲しくなる
- ・秋から冬にかけて憂うつな気分になる
- ・寝つきが悪く、すっきり起きられない

まずは当てはまるか
チェック!!



まっくらばぐ…

寝る1〜2時間前には
照明を落とす

パソコンやスマホを
遅い時間に
連続2時間以上
使わない

もし当てはまっても
大丈夫！
具体的な対策例として



朝日を毎朝浴びる、

昼間の屋外活動で
光不足を補う

などがあるよ！
みんなも
試してみてね！