

ここは『ネムリ ヒミツ ラボ』。
文字通り、『ねむりのひみつを研究する』機関である。

ねむりはステキな明日へのステップ

ねむりは「1日の終わり」だと思いませんか？
実は、ねむりとは次の日への準備を行う「1日の始まり」なのです。
おふとんに入るまでの過ごし方で、ねむりの質は変化します。
そして、次の日の活動も変化していくのです。
しっかりと睡眠をとって正しい生活リズム（ポジティブサイクル）をつくり、
家族みんなで素敵な毎日を送りましょう。

ところで…

正しい「おふとんに入るまでの過ごし方」ってどんなだろう？

ただ、起きて食べて学校へ行って寝る…ということではないよね。

そうみたいだね。それじゃあ……

ぐっすりねむれる1日の過ごし方を
いっしょにリサーチしてみよう！

研究員 スヤリ

研究員 ユメミ

