

春、睡眠について知る考える

春眠 考

3/17~4/12

3/18は 春の睡眠の日—

心地よく眠れる春ともされていますが、
日頃しっかり睡眠を取れていない方も
いらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、眠りに関する本をご紹介します。

新しい生活を迎え 緊張することも多い
この季節に ご自身の睡眠を意識してみませんか？