

いい眠りが
いい明日をつくる

よく眠れる 室内環境をつくろう

～ 暗くて静かで 朝まで適温 ～



暗く

夜は照明を控えて
寝室はできるだけ
真っ暗に



静かに

気になる音を減らし
途中で起きない
環境に



朝まで適温

夏は24℃前後
冬は20℃前後を
目安に

Z z z ...

心地よい眠りで
健やかな毎日を

