

猛暑でも快眠

- 夏は最適睡眠時間が短くなる
- クーラーは朝になったらオフにする
- 扇風機だけでも快眠するコツ

※環境により異なる場合もあります。
熱中症には十分お気を付けください。

ビジネスの現場の研究から新事実が続々！

働くあなたの快眠地図 角谷リョウ・著