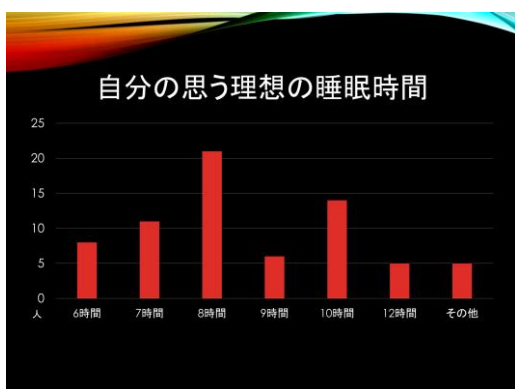
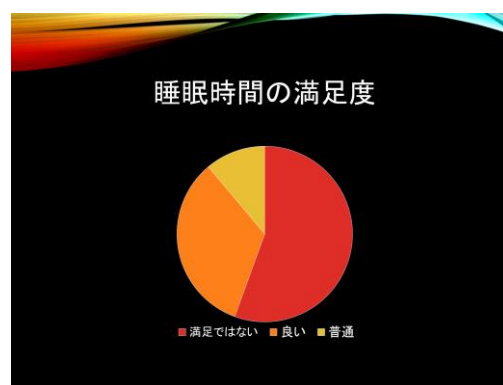
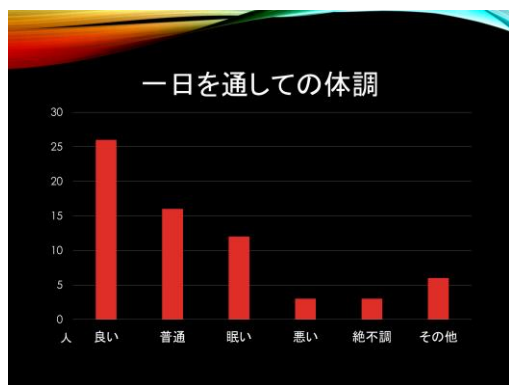
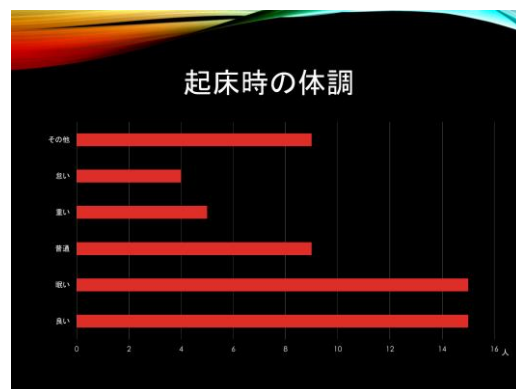
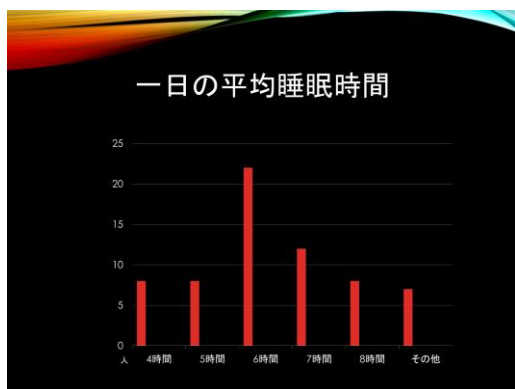


睡眠時間の必要性

21611282 中山 凱



最低限の睡眠時間が必要だと分かった。大半の人が前日にスマホ類を操作していることから目の疲れに繋がり次の日、体調がよくないことや睡眠時間に満足していないのだろう。したがって睡眠前は身の回りに物を置かず睡眠に集中すべきだ。