

**3月18日は春の睡眠の日**

睡眠についての正しい知識の普及や睡眠の大切さを広く伝えるために制定されました。その前後の1週間は春の睡眠健康習慣とされています。

世界的に見ても睡眠時間が少ない日本人。夜以外でも効率よく睡眠をとる、生活や仕事にメリハリをつけるスタイルが注目されていて、特に短時間の昼寝が日中の疲労回復や集中力アップに効果的だと言われています。

「春眠暁を覚えず」とあるように春は眠気を誘う時期。いつも使っている寝具や睡眠の環境について考えてみるのもいいですね。