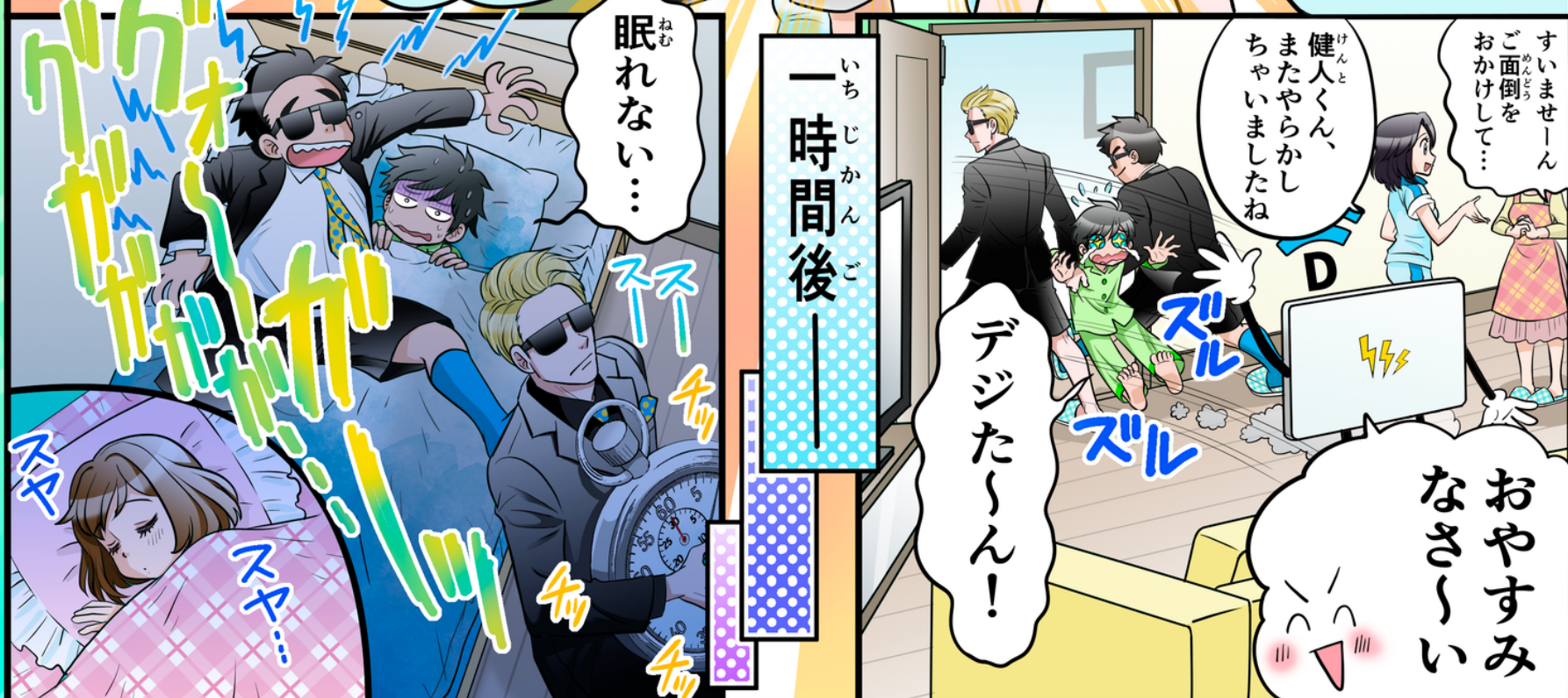


ギガコン
デジたん

寝る一時間前には デジタル画面を見ないようにしよう

まきの巻



作画 さかもとまや

©2021日本眼科医会



↑ここにアクセス

調べてみよう!
夜遅くまでパソコンやスマートフォンを見ていると、睡眠不足や睡眠の質が悪くなると言われています。キーワードは「体内時計」「光の刺激」