


# 18

## 質の良い睡眠で明日に備えよう



睡眠の質が悪いと風邪をひきやすいなど、睡眠と免疫機能は関係していると言われています。睡眠の質を高めるため、寝る前のスマホやアルコール、カフェインの摂取は控えるようにしましょう。