

# STOP! 居眠り運転!

## 睡眠時間の確保と質の良い睡眠を!

質の良い睡眠をとるためのポイント①  
就寝前は目覚ましをかけ  
スマホを手元から離す



質の良い睡眠をとるためのポイント②  
休日も起床時間は  
一定に保つ



睡眠時間の目安

# 最低? 時間の睡眠を!

