

睡眠の不調は からだやこころからのサインかも？

人は一生の30%は寝て過ごしています。睡眠をとることで、頭(心)は休むことができ、疲れをとることができます。

夜がなかなか
寝付けない...

昼と夜が逆転する

睡眠相談

昼間が眠くて、
授業中に寝てしまう。

「眠れない。」と言っても様々なパターンがあるので、一度、健康科学センターで相談してみませんか？

状況に応じて、良い方法を一緒に考えたり、専門の先生を紹介します



まずはお気軽にご相談下さい

福岡教育大学 健康科学センター 担当:貫名まで

Tel 0940-35-1243

Mail nukina@fukuoka-edu.ac.jp

