



最近寝付きが悪く、遅く寝て、起きる時間は、朝練があるため早く起き、最近寝不足で、学校などでもボーっとしてしまいます。  
どうすれば、、

いつも朝練や学校お疲れ様です ✨

- ①寝る1時間前くらいにお風呂に入る
  - ②10時~2時の寝るのに良い時間帯にたくさん寝る
  - ③ホットアイマスクとかあったまる耳栓とか色々あるので道具を頼る
  - ④ベットでスマホとかタブレットとか本を見ない
- くらいです私が思いついたのは  
お役に立てたら嬉しいです



何か快眠方法を調べて実践してはありますか？  
それで効果出過ぎて寝坊したら大変ですけど 😊



寝つきが悪い時は、僕だったら「眠ろう」と無理に考えても余計に目が冴えてしまうので、「眠れなくてもいいや」と軽く考えることにしています!気持ちにゆとりができて焦らなくなると意外に直ぐ眠れますよ!('Ω')、音楽を聴くなどリラックスできる事をするのもいいと思います。

