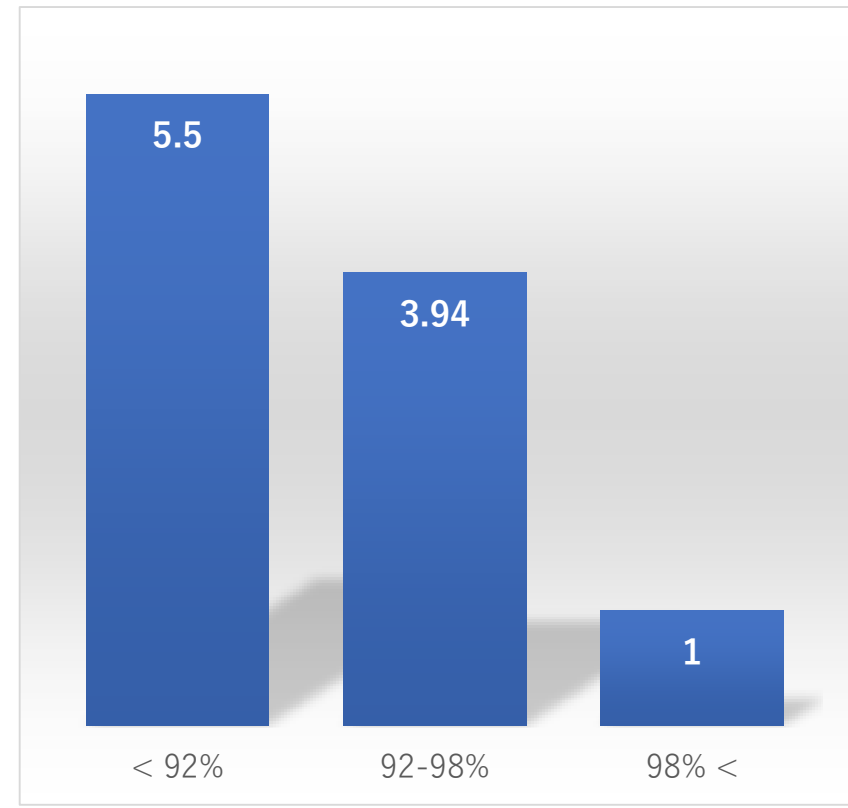


7時間未満睡眠は感冒になりやすい
(8時間<のグループを1として〇倍)



睡眠の効率がよいと、感冒にかかりにくい
(寝ている時間 ÷ 寝床にいる時間 = 〇〇%)
(98%<のグループを1として〇倍)

- ・ 2週間以上この状態が続くと、表のようになりやすい
- ・ 睡眠をしっかりすることは、自然免疫が安定するので、感染率を下げられる方法の一つ