

“知<sup>し</sup>得<sup>とく</sup>”お薬情報通信

快眠の鍵はお風呂にあった？

睡眠の質を高める

入浴のコツ3選



[https://information.self-medication.whitehealthcare.co.jp/shittoku/sleep/ube\\_2025](https://information.self-medication.whitehealthcare.co.jp/shittoku/sleep/ube_2025)