

<第1段落>

1. 1行目の終わり How you feel during your waking hours depends, to a large part, on how well you slept the night before. 和訳しなさい。

2. 最後の文 If you have trouble sleeping, the following tips should help.

第2段落～第4段落を読み、夜の睡眠をよくするためのコツをまとめなさい。

1.

2.

3.