



私は5時間目の授業がとてつもなく眠たくなります。それでよく一学期は授業中寝ていたのですが二学期から11時半には寝るようにしています。しかし、5時間目だけはどうしても眠いです。授業中、寝ないように気をつけてることなどあったら教えてもらえると嬉しいです😊

眠くなりますよね～😅

私は眠って思ったら足を伸ばしたりしてます！  
あと目の周りを視力マッサージみたいな感じでグリグリしたら目覚めます！でもまた眠くなるのでまたグリグリします！

