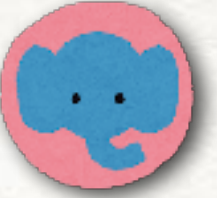




最近、睡眠6時間はいつもとっているのに授業中とても眠くなってしまいます。どうやったら眠気を吹き飛ばせますか？

まず6時間の睡眠は短いです。最低8時間は寝た方が良くと思います。人によりますが相談者さんの場合はそのぐらいがちょうど良いと思いますけど、これはあくまで参考にしてください。



手とかをシャーペンでチクチクしときましょ(๑˘з˘๑)



某塾の講師から聞いたのですが、眠くなったらバレない程度に空気椅子をすると眠気が吹っ飛ばらしいですよ。それにもしっかりした理由があって、眠くなるのは脳に血がめぐりにくくなるというのが大きな要因の一つらしく、下半身に力を入れることで、足の方で循環しにくくなっていた血がポンプのように押し出され、頭の方に血が巡るようになると、専門家の方々が証明しているそうです一緒に実践して、眠気を吹っ飛ばしちゃいましょう！

