

# 休息も大事



前回につづいて「こころの整え方」の休息を深掘り!  
受験生の皆様は、きちんと睡眠や休息がとれているでしょうか?  
頑張ることでも大事ですが、意識的に「休む」ことが大事です。  
なかなか難しいと思いますが、ポイントをお伝えします。



今回は右から

1. できるだけ6時間～7時間半の睡眠時間をとる。(ショートスリーパーの人にもいるとは思いますが学習効率や記憶力に関しては十分な睡眠が必要です。)
2. 睡眠の数時間前以降はコーヒーや甘い飲み物を飲まない。夕食は寝る3時間前にはすませる。どうしても口にしたいときは少量でも腹持ちのいいものがおすすめ。
3. 定期的に運動や散歩をする。気分転換にゲームやスマートフォンを触ることもあると思いますが、頭を使うようなものより、ゆっくりリラックスしてみましよう。
4. 受験本番に備えた生活リズムを！土日に寝だめしちゃうこともあるかもしれませんが、睡眠時間を固定することが大事です。
5. 眠れないときは無理に眠ろうとしない。ただしブルーライトを浴びるのは△

焦らざ無理せず、自分のペースで!

アドバイザー

招き猫美術館学生観光大使/

大阪大学医学系研究科保健学専攻 近間 仁美

