

## お奨めの電源管理 (Win7)

以前はパソコン終了時はシャットダウンと教わっていましたが、近頃では復帰の速いスリープもお奨めです

### [MS社\(Win7\)の解説\(スリープと休止\)](#)

#### 1) ノート型パソコン

昼は**昼寝** ノートを閉じたら**スリープ**(作業状態をメモリに保存し微電力で維持)

夜は**お休み** **休止状態**(作業状態をHDDに保存し、電源を切る)

旅行時は**シャットダウン** **シャットダウン**(作業状態をHDDに保存せず電源を切る、OSリフレッシュ)

#### 2) デスクトップ機

昼は**昼寝** 電源ボタンから **スリープ**(状態はノート型に同じ以下同様)

夜は**お休み** 休止状態

旅行時は**シャットダウン** シャットダウン

#### 3) 参考

Win7デスクトップ機メモリ2Gの例です

	OFFになる	復帰
スリープ( <b>昼寝</b> )	8秒	10秒
休止状態( <b>お休み</b> )	40秒	30秒
シャットダウン	35秒	50秒