

松原市立松原第二中学校 進路通信

H O P E

NO. 34

令和4年1月28日

入試まであと少し

今週、私立高校を受験する人全員が出願を終えました。郵送出願の人も多かったですが、受験票を手にして自分の受験番号を確認すると、いよいよだとな緊張しますね。本番まであと2週間ほどです。勉強だけでなく、いろいろな事にも気を配って万全の準備で2月10日を迎えましょう。



(二中のHP)

体調管理は健康と安全

入試直前、体調管理はとても大切です。そのためにも、

①人混みを避け手洗いうがいを励行し体調を崩さないよう気をつけましょう。

- ・教室にある手指の消毒剤を使っていますか？
- ・マスクを付けましょう
- ・防寒はしっかりと

②事故やけがをしないように注意しましょう。

③朝ご飯を食べましょう。エネルギーを補給しないと脳は動きません。

- ・大事な受験で力を発揮するための基本は毎日の食事です。睡眠中でも脳はエネルギーを消費しているので朝食をきちんと摂ることはもちろん、脳を活性化させるためにタンパク質・ビタミンB1が豊富なメニューや、記憶力をアップさせるDHAたっぷりのメニューが効果的です。

脳に栄養を与え集中力を高めるには豆類や、ブドウ糖のもとになる炭水化物が欠かせません。イライラやストレスにはカルシウム、マグネシウムやビタミンCを摂りましょう。

④しっかり睡眠時間を確保しましょう。⇒寝不足は全てにおいて悪影響を与えます。

受験携行品の準備をしましょう

- ・出願した時、高校から諸注意のプリントがあったと思います。よく読みましょう。

(受験票に書かれている高校もあります)

- ・昼食・お茶・上履きが必要か？
- ・交通費や緊急電話の為のお金。
- ・マスクの予備は入れたか？
- ・何を準備すればよいのか？
- ・何時にどこに集合するのか？
- ・試験教室はどこか？
- ・トイレはどこか？ 確認しましょう。



***スマホの持ち込みを禁止している学校が多いです。ルールを守りましょう！**

腕時計について



教室に時計はあっても、紙を貼って見えないようにしている高校があります。なぜそのようなことをするのでしょうか？

教室の時間とチャイムがずれている場合があると困るからです。受験会場への携行品に腕時計が書いてあるのはそのためです。

あくまでも腕時計です。

時間がわかるからといって携帯電話など持ちこむのは違反です。



・鉛筆削り

高校の教室には無い場合があります。

筆箱に入る簡単な物を準備しておくといよいでしょう。

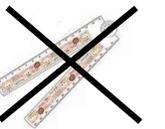


・筆記用具

定規・コンパス・鉛筆・消しゴム(受験票で確認すること)

定規は2つ折れのはダメです。

私立高校では注意書きのある学校は少ないですが、公立高校では明記されていることがあります。



・筆箱はスッキリと

パンパンに膨れた筆箱はダメ。受験に行くのです。

カラーマーカーが何色も必要になる事はありません。

のりやはさみも携行品に記載されていないと不要です。

必要な物だけをスマートに！

・リュック

落書きはありませんね。一度中を空にして必要な物だけ持って行きましょう。

カバンに付けているマスコット類、缶バッジ等つけない方がいいですね。

・面接など時間待ちをするようなら

日頃読んでいる小説など単行本を一冊持っているとう気持ちが落ち着きます。

服装チェック 髪型は受験生？

- ・ポロシャツの裾が出ている人、まだ見かけます。きちんと入れましょう。

ジャケットの中にセーターを着るときは、袖口から出ないものを選びましょう。

- ・靴下・ベルト・肌着、見えないところもきちんとしましょう。

- ・爪も清潔にカットしましょう。

- ・面接がないから・・・大丈夫？

いいえ、試験を受けている間中ずっと高校の先生方は皆さんの態度・姿を見ています。長く伸びた髪はこの際すっきり散髪しましょう。

前髪も顔がきちんと確認できるようにすっきりさせてください。

- ・進路用写真の時に散髪した人も、もう伸びています。試験当日にスッキリ出来るよう、少し短めに散髪しましょう。

インフルエンザや新型コロナにかかった時、または体調不良の時のために、どの学校も後日受験が予定されています。配られた紙をしっかりと確認しておきましょう。