

松原市立松原第二中学校 進路通信

HOPE

NO. 35

令和4年2月1日

これから入試までの過ごし方

～緊張するけれど、やることはきちんと～

https://info.syutsugan.net/column/before_test/より引用・抜粋

【試験前の過ごし方】受験1週間前～当日の実力を発揮するための方法

試験を目前に控えて、どうやって日々を過ごそうか。
自分がやるべきことはちゃんとできていただろうか。
落ちたらどうしよう。



そんな不安な気持ちでいっぱい、落ち着かない受験生は少なくないでしょう。

この記事では、受験生のために、試験1週間前～当日直前の過ごし方のアドバイスをします。
ぜひ、参考にして万全の状態試験に挑んでください。

試験前1週間前の過ごし方～何よりも体調管理が重要～

まず、試験1週間前の過ごし方は、何よりも体調管理をしっかりして風邪など引かないようにすることが重要です。また試験前日や当日になって、いつもと違う生活リズムや食生活をすると体調不良に繋がりがねません。ですので、試験1週間前は体調を整えるために以下を行なっていきましょう。

- 早寝早起きを習慣にする
- これまでやった勉強をざっと振り返って、苦手と得意を把握
- 3食バランスの良い食事を取る
- 出かける際はマスク、手洗いうがいを忘れずに
- 就寝の約1～2時間前に40度くらいのお風呂に20分程度入る



試験前日の過ごし方～明日集中できるように万全に備えるのが重要～
試験前日は、明日集中できるように万全に備えていきましょう。

- いつもと変わらない生活をする
- 受かった時のイメージをする
- 明日の準備は万全にしておく



基本的には、上記の1週間前で書いた内容と変わらないような生活をしましょう。とは言え、上記ができていないからと言って前日に慌てて行う必要もありません。普段と違うことをするというのは、体にもメンタルにも少なからずストレスがかかるからです。普段とできるだけ変わらない生活を送るようにしましょう。

2月に入り、大事な本番がもう来週に近づいてきました。入試という初めての経験で緊張していると思いますが、まずは自分を落ち着かせるためにも準備をしっかりしましょう。例えば5分前に行動するなど、学校生活でも意識できることはあります。

- ①当日の集合時間と、試験の流れを確認しましたか。
- ②持ち物の準備はできていますか。
- ③学校の集合時間から逆算して、家を出る時間を決めましたか。
- ④電車に乗る人は、経路と乗車時間を考えましたか。



まだ確認していない人は、早くしておきましょう。

〈私立高校の後日受験について〉

松原二中の3年生が受験するすべての大阪府私立高校において、追試験の日程が組まれています。ただし、高校によっては別室を設けない学校もあります。(全員追試験の日程に受けるということ)。対応は高校によってそれぞれ違うので、今後体調不良などで心配な人は担任に相談してください。

(参考)公立高校(一般選抜)の場合

- ①入試当日に受験できない人
 - 当日に新型コロナの陽性者である人。
 - 濃厚接触者でPCR検査を受ける予定、または受けたが結果が出ていない人。
 - PCR検査は陰性だったが、発熱等の風邪の症状がある人。
- ②別室で受験できる人
 - 濃厚接触者であるが平熱で風邪の症状がなく、PCR検査が陰性の人。
 - 体調が悪い人。