

進路だより

19号2月8日

あと少し!



入試の準備は済みましたか？

受験票の確認……入試要項・受験票の注意書きを、もう一度読み返しておくこと。

- ①集合時間 ②集合場所 ③入試開始時刻 ④入試時間割 ⑤持ち物
- ⑥面接の時間・場所（当日発表されることもある）



持ち物の確認……学校によって違う。入試要項・受験票に書いてあるので、必ず確かめること。

受験票	鉛筆（HB）	鉛筆けすり	消しゴム	交通費
コンパス	定規	時計（計算機能付きは禁止）		
弁当	お茶	上靴	靴袋	
封筒	ハンカチ・ティッシュ	雨具		

- ※ 携帯電話は持っていない。下敷き・定規・コンパスには注意する（禁止の学校もある）。
- ※ 入試の朝は、弁当とお茶だけ入れたらすむようにしておく。

服装の確認……家の人に今日のうちに点検してもらうこと

- ①清潔な服装で、きちんと着る。（ボタンもきちんとついているか確かめる）
- ②頭髪も中学生らしいものにする。ヘアアクセサリはつけない。
- ③靴下は無地で地味な色のものを着用する。
- ④バックに落書きやシールがないか確認する。大きなキーホルダーなどは外しておく。

睡眠……大切！夜更かしは絶対にしないように。

- ①早めに寝て十分睡眠をとる。
- ②まさかの備えに、目覚まし時計も忘れずにかけておく。
- ③床に入ったら、試験のことなどは考えない。



起床

睡眠が大切だといっても、ぎりぎりまで寝ているのはマイナスです。人間の脳が正常に動き始めるのは、目が覚めてから2～3時間後だと言われています。試験開始時間を9時とすれば、6時頃に起きるのがいいでしょう。

食事

前日・入試当日は、消化のよいもの、栄養価の高いものを軽いめに、ゆっくり、**必ずとおきましよう**。いつもと違う特別な食事ではなく、いつも通りのものをいつも通りの量だけ食べましよう。