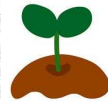


# NOBIRU



## 入試直前の心得



入試は朝から始まります。  
夜型の生活の人は朝型に切り替えましたか？

## 体調管理の基本は「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「風邪」をひかないよう気をつけましょう。
  - ・手指の消毒アルコールを使っていますか？きちんとすり込みましょう。
  - ・マスクを必ず付けましょう  
いろいろなところを触った手で顔を触るとウイルスが鼻や口にくっつきやすくなるそうです。接触感染を防止するためにマスクは有効的。
  - ・マスクは正しくつけましょう。鼻出しマスク・あごマスクはダメです。
  - ・マスクは万全ではありません。3密を避け感染予防対策をしっかりしましょう。
  - ・マスクを外す食事中は特に注意し、「黙食（もくしょく）」を心がけましょう。
- 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。



## 受験携行品の準備をしましょう

- ・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。  
**Web出願の場合高校からメールが届いている事もあります。チェックしましょう。**  
(受験票に書かれている高校もあります)
- ・検温表や健康チェックシートを試験当日持参する高校もあります。
- ・昼食・お茶・上履きが必要か？
- ・交通費や緊急電話の為のお金。
- ・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。



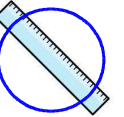



## 腕時計について



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たり、時計が無い教室もあります。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つ折れのものダメです。  
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場合は不要です。  
必要な物だけをスマートに！
- ・サブバッグまたはポストンバッグ  
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。
- ・受験会場は新型コロナウイルスの感染予防のため換気が行われます。防寒着は、各高等学校の指示に従ってください。自分勝手に判断しないこと。

## 服装チェック 髪型は受験生？

- ・袖のボタンがとれている人、まだ見かけます。きちんとつけましょう。  
男子はセーターなどの防寒着は袖口から出ないものを選びましょう。
- ・女子の襟元もアンダーシャツが見えないよう注意しましょう。
- ・靴下・ベルト・肌着、み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。  
前髪も顔がちゃ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。