

# NOBIRU



## 窓口出願について 私立高校・専修学校・公立高校

### 事前準備

- ①服装・頭髪・リュック・交通費の準備
- ②一人で高等学校・専修学校に行くことができるように（公共交通機関を利用）  
自転車利用の場合は保険・ヘルメットしっかりと！
- ③天候によっては雨・雪対策など

### 出願当日

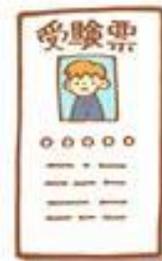
- ④担任から願書セットをもらう（すぐリュックに入れる）  
個人報告書の封筒を一緒に渡します  
「厳封」していますので勝手に開けると無効になります
- ⑤各自、出発

### 移動（電車・バスなど）

- ⑥リュックは体から離さない
- ⑦時刻表を確認する

### 受験校に着いたら

- ⑧門の手前で手袋・マフラー等をとる
- ⑨挨拶は気持ちよく、爽やかに
- ⑩出願場所が張り紙で案内されたり、高校の先生が案内したりなど、受験校の指示に従って出願場所まで行く（校舎に入ったら防寒着を脱ぐ）
- ⑪出願生徒が並んでいる場合、静かに距離をとって並んで待つ
- ⑫出願…クリアファイルから提出書類のみ出す  
封筒などの方向に気をつける
- ⑬「よろしくお願いします」の一言、忘れない！
- ⑭受付が終わったら受験票等を受け取る  
（注意事項のプリントなどが配布されることもある）
- ⑮「ありがとうございました」しっかり言う！
- ⑯受験票・書類をクリアファイルに入れリュックに入れる
- ⑰校舎を出たら防寒着を着て寄り道せずに、五中に戻る



### 五中に戻ったら

- ⑱職員室で受験番号を報告する  
**受験票は各自で保管、注意事項を必ず読む**
- ⑲静かに下校

## 窓口出願も郵送出願も全員注意すること

### 別の交通手段を確認する

試験当日、予定していた交通手段が止まるような事態にそなえ、別ルートでの行き方を調べてください。（別ルートがない場合もあります）

出願が終わっても気を抜かず、普段どおりに生活しましょう。なるべく普通に過ごすことを心掛けてください。入試まで3週間。今、病気に感染すると入試直前に症状が出ます。体調管理も重要事項です。「密」を避け感染予防対策をしっかりとしましょう。

### 「私立高校等 受験日 私のスケジュール」に予定を記入しよう

私立高校等 受験日 私のスケジュール

受験番号 ( ) 3年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )

※心算受験は各自で準備してください、受験日には必ず持参してください。

1. 前日までに準備する物（サブバックに入れる）

<input type="checkbox"/> 受験票	<input type="checkbox"/> 時計	<input type="checkbox"/> ハンカチ	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> お弁当・箸	<input type="checkbox"/> ポケットティッシュ	<input type="checkbox"/> 防臭剤
<input type="checkbox"/> 交通費	印) <input type="checkbox"/> お茶	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 手帳のお金	<input type="checkbox"/> カギ	<input type="checkbox"/> メモ帳	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 上履き（靴袋）	<input type="checkbox"/> お茶菓子	<input type="checkbox"/> 日本・問題集	<input type="checkbox"/>

2. 10日の動き

起床時間 ( : )

身支度・朝ご飯・トイレ ( : )

交通手段は ( : )

家を出る時間 ( : )

( ) 駅出発時間 ( : )

高校番号の駅到着時間 ( : )

集合時間 ( : )

1時間目教科 ( ) 開始時間 ( : )

2時間目教科 ( ) 開始時間 ( : )

3時間目教科 ( ) 開始時間 ( : )

4時間目教科 ( ) 開始時間 ( : )

5時間目教科 ( ) 開始時間 ( : )

※試験が終わったら電車の乗せまっすぐ帰る

3. 11日の動き

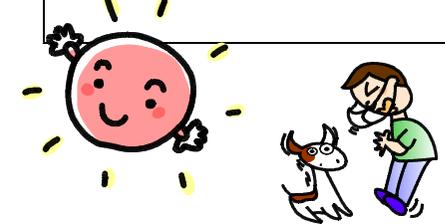
集合時間 ( : )

集合場所 ( )

### 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」

- 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としましょう。
  - ・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。