

## 入試までの生活上の注意点

いよいよ入試が間近。1年の頑張りが試される時です。合格に向けて受験勉強の最後の仕上げをしっかりとすることがこの時期のいちばん大切な課題です。同時に、試験当日心身共に快調を期するには、正しい生活規律がとても大切です。規則正しく生活することは、通常期はもちろん、入試直前期は合否を左右するほど重大な意味があります。この時期は精神的にあせりが出たり、合否を気に病むあまり勉強の能率が落ちたりする人もいます。集中して問題を一題でも多く解くことが合格の近道です。精神的な安定のためにも規則正しい生活は不可欠です。以下の注意点を活かして、自分の合格を信じて受験勉強に集中してください。

### 【1ヶ月前～】

#### (1) 体調管理に気を付ける

冬は体調をくずしやすい季節です。インフルエンザやノロウイルスにも要注意。特に今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、例年よりも注意が必要です。健康管理が大変大きなポイントです。

①「手洗い・うがい・マスク・検温」を習慣化する。できればインフルエンザの予防接種はしておいた方がいいでしょう。

#### ②睡眠をしっかり取る

仮眠は1時間以上してはならない。15分～30分の睡眠で、それまでの能率の50%～90%までが回復します。1時間以上の仮眠はかえって非能率になります。

#### ③食事をきちんと摂る

特別なメニューをとる必要はありません。朝食・昼食・夕食をきちんと食べる。また、バランスの良い食事を心がけることが大切です。夜食は満腹感から眠気を引き起こしたり、頭の回転が鈍くなる原因ともなるので、どうしても夜食をとりたい時は、「糖質」「たんぱく質」を少量とるのがよいでしょう。

コーヒーや紅茶、緑茶にはカフェインが含まれています。疲労回復に役立ちますが、とりすぎると逆効果です。

#### (2) 勉強面では、過去問を解きながら総復習を行う

決して焦らないことが大切です。1ヶ月あればかなりの質と量をこなせます。過去問と今までの問題の解き直し・やり直しを行い、得点力を少しでもアップさせましょう。

### 【10日前～】

#### (1) 体調管理に細心の注意を払う

#### (2) 朝型に変える。夜は、早めに寝る習慣をつける

夜型を朝型に変えるのには、10日程必要といわれます。入試は午前9時前から始まりますので、夜型の方は、なるべく朝型に変えるようにしましょう。

#### (3) 学習面では、新しい内容には手を出さず復習に重点を置く

#### (4) 試験会場までの交通費、交通手段、所要時間を調べておく

#### (5) 合格発表日と入学手続きの日程を家庭の人とよく確認しておく

#### (6) 当日持っていく物を、一度揃えておく

## 【前日】

- (1) 難問ばかりを解いて不安になるより、基本公式・漢字・1年間使ったテキスト・入試直前配付教材などを繰り返す
- (2) 夕方、仮眠をとらない。夜、眠れなくなるおそれがあります
- (3) お風呂に入り、シャンプーをする  
推薦入試の面接などで制服にふけがついていると印象が悪くありません。また、入浴することにより自分自身もリラックスできます。
- (4) 明日の天気予報の確認（雪の場合は早めに出る準備を）
- (5) 明日の集合時間と交通手段の最終確認
- (6) ゆっくり寝る。夜更かしはしない  
眠れない場合は、目を閉じているだけでも疲れはとれます。

## 【当日】

- (1) 必ず朝食をとる  
食欲があまりない場合は、少量でも糖分の高い食品をとるようにしてください。血液中の糖度が下がると、脳の働きが鈍くなり、思考力や注意力が減退します。ご飯やパンなど主食を確実にとることが肝心です。
- (2) 持ち物の最終チェック

受験票		ハンカチ・ティッシュ・タオル	
筆記用具		上履き・スリッパ（必要な場合）	
コンパス・定規		使い捨てカイロ	
腕時計 （スマホや携帯を時計代わりに使用するのは不可。計算・辞書機能付きの時計も不可）		防寒具 （部屋が暑い場合はすぐに脱げ、逆に寒い場合はすぐに着られるようなものがよい）	
昼食・お茶類（あたたかいもの）		マスクの予備・除菌グッズ	
生徒手帳・学生証		メガネ・コンタクト（必要な場合）	
入試要項・地図		靴下（雪などで濡れた場合に）	
受験校の電話番号メモ		ビニール袋（濡れた物やゴミ入れ）	
現金 （電車が止まった場合はタクシーに乗れるようにする。携帯電話無い場合は公衆電話使用にも）		携帯電話	
		折りたたみ傘・常備薬（必要な場合）	
		最後に確認しておきたい参考書類があれば、持っていくのも可	

※試験会場に着いたら携帯電話の電源を必ず切りましょう。

※トイレの場所を確認しましょう。

※受験票・筆記用具を忘れても、慌てずに受付の先生に伝えてください。

強い意志！

断固たる行動！

努力に見合った結果

がんばれ  
受験生！