

もうすぐ本番！

高校入試 直前・当日の過ごし方

直前

2~3週間前

入試が近づくと、勉強以外の準備も必要です。

◎「朝型」の生活に切り替える

大抵の試験は朝から始まります。本番に備えて生活パターンは「朝型」に切り替え、睡眠時間も**最低6時間**は確保しましょう。

◎塾や学校は休まない

最後の追い込みはこれまでと同じように塾や学校での勉強がオススメ。学習環境を変えないほうが気持ちは落ち着きます。先生からアドバイスをもらえることも。

◎試験会場への行き方を調べる

電車の種類(快速や各駅停車)、乗り換え駅やバス乗り場、会場までの道順を事前に調べておきましょう。事前に一度行っておくとベスト。

◎持ち物を準備

受験する学校によって必要な持ち物が変わることもあります。学校別に必要なものを調べ、余裕を持って準備しておきましょう。

前日

明日は本番。

ベストコンディションで試験にのぞめるよう準備はしっかりと！

◎持ち物、服装を確認

持ち物や服装を再点検。座席によっては寒くて試験に集中できないことも。明日の天気を調べ、温度調節ができる服を用意しましょう。ひざ掛けも便利です。

◎軽く勉強

「最後の追い込み!」と新しい問題にチャレンジすると、かえって焦ってしまいます。これまで勉強してきた参考書を見直し、基本事項を確認する程度にとどめましょう。

◎早く寝る

徹夜して体調を崩したりしては本末転倒。しっかり睡眠をとって体調を万全に。



持ち物チェックリスト

必要なものがあればつけ加えよう

- 受験票 (考査票)
- 受験票のコピー
※家族に渡しておくとう当日紛失した時に確認できる
- 学校までの地図
- 緊急連絡先のメモ (自宅・中学校・高校)
- 時計
- 筆記用具 (多めに)
- 定規・コンパス
- ハンカチ・ティッシュ
- 弁当・水筒
-
-
- 参考書・ノート
- 交通費
(ICカードなら余分にチャージしておくこと)
- お金 (緊急時用)
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- カーディガンなど防寒具
- マスク、のどあめ
- 上履き・下足入れ
- メガネ (コンタクト)
※使用している人

当日の朝

入試は誰もが緊張するもの。

「いつもどおり」を心がけて、気持ちを落ち着けましょう。

◎6時までに起きる

人の脳は、**起きてから3~4時間**立たないとフル回転しないと言われています。試験の開始時間から逆算して起床時間を決めましょう。

◎朝食は必ず食べる

空腹では集中力が出ません。食べ慣れているものを、食べ過ぎない分量で。

◎試験の30分~1時間前までに到着する

電車が遅れるなどのトラブルがあっても慌てることなく、時間に余裕を持って家を出ましょう。また、**友だちと行く場合は「待ち合わせに遅れたら待たない」と約束**しておく、いざという時スムーズに会場へ向かえます。

