



## 緊張をエネルギーに

入試を直前に控え、不安で戸惑ったり、緊張したりしている姿が学校のいろいろなところで見受けられます。でも、入試を受けるにあたって不安がない人などいません。それに、今から3年間の学習をやり直す時間もありません。ここまでできたらジタバタしないで、自分の力を精いっぱい出せるよう何ができるかを考えましょう。まずは、体調を整えること。体の調子が悪いと自分の力をしっかりと出し切ることができません。しっかりとご飯を食べて、睡眠時間も取りましょう。前日に夜遅くまで必死に勉強しているよりも、早めに寝てください。不安や緊張で眠れない場合でも、布団に入って横になり、目を閉じていきましょう。

当日の朝は時間に余裕を持って行動しましょう。通勤ラッシュの時間と重なりますので、電車の混雑や交通渋滞で予定より時間がかかることがあります。学校に着いたら自分の入る教室を確認し、受験校の先生の指示に従ってください。休み時間には、済んだテストのことを気にしてくよくよせず、次のテストの準備をし、静かに過ごしてください。友達と騒いだりしてはいけません。

最後まで諦めずに取り組みましょう。

## きっとできる、必ずできる！！

私立高校入試 まであと 1 日



## 前日の確認事項

### 持ち物チェック

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 受験票           | <input type="checkbox"/> 防寒具      |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具          | <input type="checkbox"/> 上靴（必要な人） |
| <input type="checkbox"/> 弁当（必要な人）      | <input type="checkbox"/> 水筒       |
| <input type="checkbox"/> 時計（必要な人）      | <input type="checkbox"/> 電話代（緊急用） |
| <input type="checkbox"/> めがね（必要な人）     | <input type="checkbox"/> 雨具       |
| <input type="checkbox"/> 電車代・バス代（必要な人） | <input type="checkbox"/> マスク（予備も） |

※その他、入試要項に載っているものがあれば各自で準備する。

### 服装、頭髪等

- ボタンがとれていないか。
- 制服に汚れがついていないか。
- かばんに大きなキー ホルダーがついていないか。
- かばんに缶バッヂがついていないか。
- 靴下の色・防寒着は派手でないか。
- スカートの長さは適正か。
- 女子で髪の長い人はくくっているか。

### ★忘れ物をした場合

取りに帰らない。高校の先生に伝え、対応してもらう。

### ★当日の朝、体調不良を感じたら

学校ごとに対応が違うので、中学校へ連絡してください。(6:45 以降)  
大阪市立東淀中学校 06-6328-5650

- 入試要項冊子や受験票、出願後に届いた書類を読み直し、各校ごとの予定や準備物の確認を。
- 最新の入試情報がホームページに載っているかもしれませんので、そちらのチェックもしましょう。