

## ベストコンディションで力を出し切ろう ～ 受験前の心得～

来週の金曜日2月10日は、多くの人の最初の関門、私立高校の入試です。だんだん緊張が高まってきたのではないのでしょうか。これまでに皆さんはよく努力し、力もついてきています。その力を出し切れば、きっと合格できると思います。

私学を受験する人は、もう新しい問題には挑戦せず、過去に解いた問題の解き方を確認し、「解ける」ことを実感して自信をつけます。あせらず適度な緊張を持続して頑張ってください。以下に受験の注意を書いておきます。公立も同じですので、私学を受験しない人もよく読んでおいてください。

### (1) 健康状態に注意

ベストコンディションで受験に臨めるよう注意しましょう。風邪を引かないよう、手洗い・うがいをこまめに行いましょう。睡眠も7～8時間は取るように。発熱、咳など風邪の症状が出たら早めに医師の診察を受けましょう。

もしインフルエンザにかかったら、すぐに中学校に連絡してください。後日に再試験を実施する学校、当日別室で受験させる学校など、学校によって対応が違います。中学校より高校等へ連絡し、その後の対応をお知らせします。

生活リズムが夜型になっている人は、早く朝型に戻しましょう。方法は今日から眠くなくても10～12時には寝床にはいることです。朝は6～7時に目覚ましをかけます。

### (2) 服装の点検

もちろん新東淀中学校の標準服(制服)です。男子のズボンはストレートのもの、女子のスカートは膝にかかる程度の長さのものです。靴も白を基調としたひも付き運動靴がよいでしょう。スニーカーソックスもやめた方がよいでしょう。ポロシャツのボタンも一番上まで留めなければなりません。苦しい人は、今日から上まで留めて過ごして、慣れておきましょう。ボタンなどがとれていないか点検もしてください。名札も必要です。

手袋、マフラー等の防寒具の着用はかまいませんが、高校等の門を入る前に必ず取ってかばんに入れます。女子で足が寒い人は黒か肌色のストッキングかタイツで防寒しましょう。膝掛けは禁止している中学校が多いので、持って行かない方がよいでしょう。頭髮は黒です。髪が肩に掛かる人は目立たないゴム紐でくくった方がよいでしょう。化粧はもちろん、ピアス、指輪などの装飾品も厳禁です。バッジや派手なヘアピンなどもはずします。

### (3) 持ち物のチェック

学校によって多少違いますので、詳しくは各学校の要項で確認してください。9日の夜になって足りない物が見つかったても買いに行けません。今日帰ったらすぐに点検し、足りない物は早めに買っておきましょう。

**\* 受験票 \* 入試要項**

- \* 鉛筆 5 ～ 6 本 ( シャープペンシルは壊れることもあるので必ず鉛筆も準備する )
- \* 消しゴム ( 転がりにくい物を 2 個 ) \* 鉛筆削り ( 筆箱に入る携帯用 )
- \* コンパス, 三角定規 ( 絶対必要な学校と使用禁止の学校がある )
- \* 下敷き ( 普通は使用禁止だが、机の状態が悪いときは申し出て使える。ただし無地[絵や字のない物]のみ )
- \* 時計 ( 計算機能付きは不可。アラームは鳴らないように。使用禁止の学校もある。試験場に時計がなかったり、隠してある学校もある )
- \* 上履き ( 必要な学校のみスリッパより履き慣れた体育館シューズの方がよい )
- \* 下靴入れ ( 体育館シューズの袋など雨天のときはスーパーのレジ袋が重宝する )
- \* 弁当 ( 必要な学校のみ )
- \* 水筒 ( 熱いお茶は目も覚め、リラックスできるので重宝する )
- \* 交通費 ( レインボークート など。スルツと関西対応カード が便利。ただし JR と 阪急バス では使えない )
- \* 寒さ対策 ( カイロ など )
- \* 参考書 ( たくさん持って行くとあれもこれと目移りして不安になる。各教科毎に直前に目を通すもの 1 冊ずつ )

※ 雨天の場合は雨具の他、タオル、替えの靴、替えの靴下、ビニール袋数枚などがあると便利。かばんは中学校指定のかばんを使います。携帯電話、おやつ、化粧品なども厳禁です。試験中に保護者からの電話で携帯電話が鳴って、不合格になった例があります。

**(4) 集合時刻、面接日時の確認**

**(5) 交通の確認**

交通手段、発車時刻、所要時間、交通費などはあらかじめ調べておきましょう。高校には集合時刻の30分くらい前に到着するようにします。朝は昼より時間がかかり、停車駅も昼とは異なる場合があります。自転車や自家用車、タクシーは使わない方がいいでしょう。

電車やバスが遅れた場合は、試験開始時間を遅らせるなどの配慮がされますが、自転車等の事故は配慮されません。自転車で直接高校等へ乗り付けるようなことはしないでください。

出願時に示した経路は中学校から最も便利な経路です。自宅からの便利な経路を調べてください。

皆さんは「日本スポーツ健康センター」に加入していますので、校内やクラブ活動、通学途中の事故については、その治療費などが給付されます。しかし入試や出願などの進路に関する校外活動は、中学校教員が引率した場合でも対象外となります。保護者の皆様にはご了承お願いすると共に、事故が起こらないよう注意してあげてください。

**(6) 入試要項をもう一度読んでおきましょう。**

(7) 10日に試験のない人は、中学校に登校し、2時間の自習をして下校します。自習の問題集などを持参してください。昼食は不要です。