

さあ！！いよいよ公立高校受験本番だ！

一本番で実力を100%発揮

するために—

いよいよ、高校入試が迫ってきました。入試本番で100%の実力を発揮するためには、最後のひと頑張りが必要です。受験生にはすでに配布していますが、『入試直前必勝マニュアル』をしっかり読んで、合格勝利に向けてラストスパートを開始しましょう。

『入試直前必勝マニュアル』に書かれている一部をここでご紹介します。

合格のための必勝マニュアル

□ベストコンディションをつくる

入試直前はコンディションづくりが大切。入試日に最高の状態でのぞめるように、規則正しい生活を維持していきましょう。

□朝型生活へ

人間の脳が活性化するのは、目覚めてから3時間後だと言われています。入試はだいたい午前9時ごろ開始されます。試験当日は6時に起床するのがベストです。そのためには夜は遅くても10時には眠り、十分な睡眠をとることが必要です。

眠れなかったら、目をつぶって横になっていると眠りと同じ効果があります。眠れないからといって本を読んだり、部屋の中を歩き回るようなことはしない方がいいです。

これまでずっと夜型の生活をしてきた人は、入試の前の晩だけ早く寝ようとしてもなかなか寝つけるものではありません。はやく朝型の生活に切り替えるべきです。今のうちから徐々に寝る時間を早め、遅くとも『入試の2週間直前までに』6時起床の朝型生活に慣らしておきましょう。

□かぜをシャットアウト

冬はちょっとした油断で体調を壊しやすい季節。せっかく一生懸命勉強したのに、風邪でポーツとしていたら、入試で実力を出し切ることはできません。今までの苦労が水の泡にならないように、食事や睡眠など普段の生活を見直し、風邪をひかないようにしましょう。

かぜ予防のポイント

① **睡眠**

睡眠不足は体力が落ち、かぜにねられやすい。7～8時間はぐっすり眠るようにしましょう。ふとんはよく乾燥させ、枕の高さは6～9cmくらいが適当です。

② **食事**

朝食は抜かずに食べ、昼や夜も栄養バランスを考えて食べる。野菜や果物に含まれているビタミンA・Cはかぜの予防に大きな効果があります。



② **軽い運動**

犬の散歩に行くとかウォーキングをすとかなど体を動かすと気分転換になります。体を動かすことで血のめぐりがよくなり、脳の働きも活性化します。

③ **その他**

家に帰ったらすぐに手を洗い・うがいの習慣をつけること。暖房は暖めすぎず1時間に1回ぐらいは窓を開け、換気すること。すでにかぜをひいている人は、こじらせると入試に大きく響いてきます。症状の軽いうちに十分に休息をとって、薬を飲んだり、医者にかかるのが回復の早めです。

『入試直前必勝マニュアル』には、この他

- 直前1カ月追い込み勉強法
 - 直前1週間のチェック
 - ライバルに差をつける合格答案の作り方
 - 試験が始まったら
 - 入試当日アクシデント処理法
 - 入試当日の持ち物チェックリスト
- などが書かれています。



受験生の皆さん、自分のやってきたことを信じ自信をもって、人事を尽くしましょう。私たちは皆さんの全員第一志望高合格を信じて疑いません。なお、受験生以外でこの『入試直前必勝マニュアル』希望される人がいましたらお申し出下さい。

☆エクシード3月行事予定

- 8日(土) 中3土曜特訓 午後1時～6時 (公立対策)
- 12日(水) 中学校卒業式
- 13日(木) 受験生テスト前諸注意・激励会
宝殿教室 午後1時～ 別府教室 午後3時～
- 14日(金) 公立高校入学試験
- 19日(木) 公立高校合格発表
- 24日(月) 春期講習開始 4/5まで
- 30日(日)～4/1(火) 東京ディズニーランド旅行



☆入試直前激励会 3/13(木)

入試の必勝を期して、塾より「合格消しゴム」「合格エンピツ」「合格カイロ」の3点セットを進呈します。

