

# 一致団結

～挑戦・協力・高め合い～



## 「図書ボランティアのみなさん、ありがとう！」ついに明日、私立高校一般入試!

1月26日(木)に、本校の図書ボランティアさんからいただいた、合格祈願のお守り。家族、友達、学校はもちろん、地域の方々からも支えられていることに感謝して、いよいよ明日、私立高校入試です。3組のみんな、「心は熱く、頭は冷静に。」一筆入魂で、これまでの受験勉強の成果を出し切ってきてください。クラスメイトは「離れていても心は同じ。」です。



図書ボランティアのみなさん！ありがとうございます！

私立高校受験、公立(国立)高校受験、しっかりと頑張ってきてます！

3年3組 一同

## 受験前夜、どう過ごす?

＜前日の勉強は？＞

公式や英単語などの簡単な暗記ものをおさらいする程度にとどめる。心に余裕をもつ。

＜前日の夕食は？＞

炭水化物(ブドウ糖)をしっかり摂る。豚肉・魚・卵・納豆(ビタミンB1)もいいね。

おススメ No.3 ①鍋物 ②豚のしょうが焼 ③煮込みうどん

＜寝る時間は？＞

受験前夜はとにかく早く寝る！(スマホはNG!⇒スマホのブルーライトの影響で脳が冴えて眠れない)

＜事前準備は？＞

当日の行動を頭の中でシミュレーションしておく！(起きる時間、電車・バスの時間、歩くルートの確認など)

持ち物は何度も確認して、忘れ物がないようにする。

