



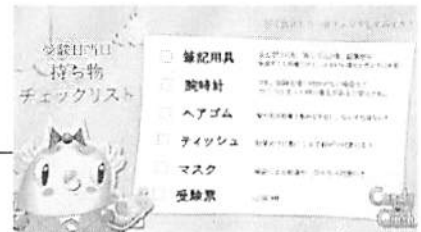
3月10・11日 待ちに待った学力検査です！

★見えない敵…フレッシュャーを味方にする方法

- ① 入試では100点をとる必要はありません。少しがんばればできそうな目標を決めてがんばろう。
- ② 「胸がドキドキ」「手足がガクガク」「汗がジットリ」
こんなときは深呼吸…鼻から息をたっぷり吸い込んで、ゆっくり吐く（4～5回くり返す）
気持ちが落ち着きます。
- ③ 自分を励ます言葉をいってみよう。
「私には私だけの才能がある」「僕はそんなに悪い人間ではない」「いろんな体験ができると思うとわくわくする」「私ならできる。がんばれOO！」
- ④ 面接の前は、友達に「右手挙げて」「左手…」と言ってもらおう。あがればOK！
- ⑤ 問題が難しい？と感じたとき… 絶対教室の5分の4は同じ事を感じている！

長かった受験生活も、もう終わりです。これまで苦しいことがたくさんあったと思いますが、ここまでできたら、あとは入試会場で力を尽くすだけ。いつもの自分を信じて、一点でも多く取るつもりで目の前の問題にぶつかっていきましょう。

思い悩んでも、なるようにしかありません。**準備は万全に！**



1. 持ち物チェック

- 受検票 筆記用具（鉛筆HB数本、消しゴム、コンパス、定規等） 内履きズック
- ハンカチ ティッシュ マスク ナイロン袋（外履き用） 腕時計（時計機能のみ）
- カバン（学校指定） 弁当が必要な人

2. 服装チェック

- 名札 ボタン・ホック リボン 靴下 下着 内履き（指定）
- 外履き（指定） 頭髪 ゴムの色

3. 当日の注意事項

8:00までに玄関前に到着し、輪島中の先生のチェックを受ける。

何か、不慮の事故などがあった場合、すみやかに学校へ連絡する。(0768-22-1244)

自転車で登校する人は、学校の駐輪場に止めること。

4. 家を出てから帰るまで、入学試験です。緊張感を失わず、軽率な言動はつつしむ！

入試が終わったら、まっすぐ家に帰ること。