

受検応援号



受検本番までに準備しておきたいもの

受検当日に、急に気分が悪くなったりお腹が痛くなったりした時のために、準備をしておくとお心です！
当日に慌てないために、必ず前日までに準備しておきましょう。



これがあれば安心だ～！

* 常備薬 (必要な人)

家庭にある薬 (頭痛薬・胃腸薬など) or いつも飲んでいる薬

友達と薬の貸し借り ⇒ 絶対に×

* カイロ

貼る用：背中や腰に貼るとポカポカ 貼らない用：ポケットに入れる

* 手袋

指先が冷えないように！

手をポケットに入れたまま ⇒ 危険△印象も×

* ハンカチ、ティッシュ

いつでも使えるようにポケットに入れておく

* 飲み物

休憩時間はこまめに水分をとってリラックス

* マスク

交換できるように予備を2～3枚持つ

* 生理用品

もしもの時も安心

試験当日

こんなことに気をつけて

☐ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選びましょう。

☐ 服装



検査会場は暖かいので、脱ぎ着できる服装にしよう。

☐ 時間



慌てて忘れ物をしたりケガをしたりしないよう余裕をもたせよう。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています！

受検生のみなさんへ

緊張しているあなたで大丈夫

受

検当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！

