

入試・模試 前日忘れ物防止チェックシート



必須持ち物

- 受験票
(国公立2次試験には、共通テストの受験票も必要)
- 筆記用具
(鉛筆、消しゴム、シャーペン、鉛筆削り、シャー芯)
- 腕時計
- 携帯電話
- 財布
- 昼食
- 飲み物(水を推奨)
- ハンカチ
- ティッシュ
- マスク

必要に応じて

- Suicaやパスモ
- お守り
- 羽織もの
- ヘアゴム
- 眼鏡
- 参考書
(持ち過ぎると、行きに体力を削られてしまう)

注意事項

- ① 昼食は何を食べるか事前に決めておくこと
食べ過ぎると眠くなることもある。また、当日に買おうとすると混雑でストレスが溜まることもあるため、前日までに用意しましょう。
- ② 休み時間に何するかある程度決めておく
休憩した方がいいのか、少しでも勉強した方が落ち着くのか、自分が実力を発揮しやすい休憩時間の使い方を見つけておきましょう。(模試では、休憩時間の過ごし方まで意識)
- ③ 念のため鉛筆を使うように
炭素の反射でマークシートがぬられているか機械が判断するため、シャーペンではなく、鉛筆を使うようにしましょう。また、格言が入っている鉛筆は禁止なので、注意しましょう。
- ④ 無地の服を着る
英語が書かれたりする服は禁止であるため、無地の服を着ていきましょう。
- ⑤ カフェイン(コーヒー、エナジードリンク)の摂取に注意
普段カフェインを摂らない人は、カフェイン飲料を飲むと「トイレが近くなる」「体調が悪くなる」「お腹が痛くなる」などの状態になることがあります。カフェインに限らず、普段と違うものを食べたり飲んだりするのは止めましょう。
- ⑥ 糖分の摂りすぎに注意
よく「休憩中に糖分を摂りましょう」と言いますが、過剰摂取は集中力の低下に繋がります。そもそも現代人は糖分を過剰摂取する傾向にあるので、試験当日に大量のラムネやチョコレート、飴を食べるのは控えましょう。