

キリッと キラッと！

いよいよ入試本番です！



冬休みも終わり寒い日が続きますが、3年生にとっては高校入試の日が近づいてきました。ご家庭でも受験生を支えるために気を配っておられると思います。学力向上委員会では西中生が試験当日に実力を発揮できるよう、家族として気を付けることを話し合いました。

前日までに家庭で気を付けること

- ☆制服にしわ、ボタンのほつれなどはありませんか？
- ☆名札はきちんとついてますか？ カバンはきれいですか？
- ☆上靴（体育館シューズ）のサイズは合っていますか？
- ☆風邪予防は本人だけでなく、感染を防ぐため家族も気を付けましょう。
- ☆生活リズムを朝型に整えていきましょう。
- ☆前日の夕食は生ものは避けて、消化の良いものにしましょう。

入試前は子どもも緊張しています。「いかにも」な気遣いは、かえって受験生の神経を逆なでする場合もありますので、家族の支援は「さりげなく、出しゃばらず」がポイントです。食事や睡眠などの生活リズムが整うよう手助けして、子どもがホッと安心できる場所を作ってあげてください。

入試当日に気を付けること

- ☆時間に余裕を持ちましょう。
- ☆事前に学校から各受験校ごとに時間や登校ルートの指導があります。先生方が駅や校門に立ってチェックしてくれています。安心して送り出しましょう。
- ☆朝ご飯は脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物を摂りましょう。油分が多いものは胃の負担になります。
- ☆お弁当は普段食べ慣れているものにして、教室が寒い場合もあるので、温かいお茶などを持たせてあげるのもいいでしょう。



子どもの夢や頑張りを信じて、当日は笑顔で送り出してください。