

## 大学入試当日の持ち物リスト

### 試験当日に持っていきべきもの

チェック	持ち物	説明
<input type="checkbox"/>	受験票	必ず準備を！念のためコピーもあると良い。
<input type="checkbox"/>	携帯電話	当日は充電を満タンにしておくこと。
<input type="checkbox"/>	筆記用具	シャーペン・HB鉛筆・消しゴム。それぞれ予備も用意しておく。
<input type="checkbox"/>	スリッパ	会場によっては必要。前もって確認を。
<input type="checkbox"/>	腕時計	タイマー機能がなく、音が鳴らないものを。当日は会場の時計と合わせる。
<input type="checkbox"/>	ハンカチ	柄や英語の文字が入っていないものを用意。
<input type="checkbox"/>	昼食	試験中は外出できないため、お弁当かコンビニなどで前もって買っておくべき。
<input type="checkbox"/>	飲み物	会場内は乾燥しやすいため。
<input type="checkbox"/>	現金	万が一のために用意を。
<input type="checkbox"/>	会場の地図	スマホで調べることができるが、念のため紙で用意しておくが良い。
<input type="checkbox"/>	予備メガネ・コンタクト	普段メガネやコンタクトの人は予備の準備を。
<input type="checkbox"/>	健康保険証	万が一のときに備えて。身分証明のため。
<input type="checkbox"/>	学生証	万が一のときに備えて。身分証明のため。
<input type="checkbox"/>	ダンボール片	会場の机がガタつくときに挟み込んで調整できる。前もって小さくカットを。
<input type="checkbox"/>	お守り	緊張をほぐすために意外と効果的。
<input type="checkbox"/>	参考書・問題集	試験当日に不安にならないよう、完璧にマスターしたものを用意。持っていくすぎないこと。
<input type="checkbox"/>	目薬	会場内は乾燥しやすいため。また、集中すると目が疲れやすい。
<input type="checkbox"/>	ポケットティッシュ	少し多めに用意しておくが良い。
<input type="checkbox"/>	マスク	会場にはたくさんの方がいるため、風邪の予防を。
<input type="checkbox"/>	携帯電話の充電ケーブル	携帯電話のバッテリーが切れたときのために。
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	携帯電話のバッテリーが切れたときのために。楽天やamazonで買っておくが良い。
<input type="checkbox"/>	連絡先のメモ	自宅・学校・受験する大学の電話番号を控えておく。
<input type="checkbox"/>	カイロ	寒さ対策のために。
<input type="checkbox"/>	マフラー	寒さ対策のために。女性の場合は膝掛けにするために、大きめサイズが良い。
<input type="checkbox"/>	手袋	寒さ対策のために。手がかじかんでしまうと、試験に支障が出る。
<input type="checkbox"/>	生理用品・生理痛薬	女性は念のために用意を。

### ホテルなどに宿泊して受験する場合に用意するもの

チェック	持ち物	説明
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・歯磨き粉	宿泊用品として。
<input type="checkbox"/>	石鹸・シャンプー	宿泊用品として。
<input type="checkbox"/>	タオル	宿泊用品として。
<input type="checkbox"/>	着替え	宿泊用品として。
<input type="checkbox"/>	携帯の充電器	ケーブルとアダプタ(コンセントに差し込む部分)を忘れず用意。

### 入試前日の過ごし方

- ・勉強は最低限の確認だけにしておく
- ・夕食は食べ慣れていないメニューを避ける
- ・少し早めに寝る

### 入試前日の過ごし方

- ・「やるべきことはやった」と考える
- ・時間に余裕をもって起きる・家を出る
- ・朝ご飯はいつもの食事にする
- ・もう一度、持ち物をチェック
- ・服装は基本的に自由。体温調節をしやすくしておく
- ・トイレの位置を確認しておく
- ・友達と向かう場合、勉強の話をせずに楽しい話をする