

特典⑬



当日の持ち物チェックリスト (親子用)

— 忘れ物ゼロで、安心して本番へ —

受験当日は、忘れ物による不安が大きなストレスになります。
このリストを前日に親子で確認して、落ち着いて当日を迎えましょう。



おうち受験



✎ 筆記用具

- 鉛筆 (HB/2B・必要本数+予備)
- シャープペンシル (許可がある場合)
- 消しゴム (2つ以上)
- 鉛筆削り (手動タイプ)

🕒 時間・休憩

- 腕時計 (アナログ推奨・音が出ないもの)
- 時計の電池残量チェック
- ハンカチ・ティッシュ
- 飲み物 (常温の水・お茶)
- 休み時間用のお菓子 (チョコ・ラムネ)

📄 受験に必要な書類

- 受験票 (学校別に整理)
- 受験票のコピー (別袋に入れて親も持つ)
- 貼付用写真 (予備を数枚)
-
-
-
-
-
-

▲ POINT

受験票はクリアファイルに入れ、出し入れしやすいポケットに入れましょう。

🛡️ 防寒・体調管理

- 上着（脱ぎ着しやすいもの）
- ひざ掛け（会場が寒い場合に備えて）
- マスク（予備1～2枚）
- カイロ（貼るタイプ／貼らないタイプ）
- 常備薬（医師から許可されているもの）
- のど飴・保湿スプレー（乾燥対策）
- めがね・予備めがね（必要な子のみ）
-
-
-
-

😊 メンタルセット（超重要！）

- いつものルーティーンのメモ
- 気持ちが落ち着くグッズ（お守り・香り等）
- 本番必勝マニュアル（お子さま向け）
- 本番確認シート（国・算・理・社）
-
-
-
-

これらのアイテムは「心の命綱」です。
必ず本人が一番安心できる場所に入れておきましょう。



📄 手続き・書類

- 受験票の控え
- 学校からの案内書
- 緊急連絡先一覧
- 学校地図・アクセス
- 遅延情報アプリ

💰 支払い・手続き

- クレジットカード
- 現金（多めに）
- 筆記用具
- メモ帳

🧥 防寒・体調

- カイロ
- 膝掛け
- 折りたたみ傘
- 予備マスク
- 除菌シート

📱 スマホ関連

- モバイルバッテリー
- 充電ケーブル
- 電池残量チェック

🕒 待機中の備え

- 飲み物
- 軽食
- 待ち時間の読み物
-
-
-

🕒 タイムライン

- 起床時間
- 家を出る時間
- 会場に着く時間
- ルーティーン最終確認
- 親子タイムライン表

🚶 会場への動線

- 乗り換え・交通手段
- 遅延時の迂回ルート
- 会場内の案内

🎯 心構えの共有

- 「忘れ物があっても対応できる」
- 「会場に着けたらもう成功」
- 「できる問題から解く」
- 「気持ちが乱れても大丈夫」

📁 お守り資料も持った？

- 試験当日トラブル事例集（10選）
- 緊張しやすい子の「会場ルーティーン」
- 本番確認シート
-
-
-