

栃木よみうり「高校入試に合格するには」 2012年1月13日(金)発行、  
開倫塾林明夫塾長コーナーの原稿です。

第36回 県立高校入試まであと2か月一心静かに、規則正しい生活を送ろうー

1. 受験生であろうと、6～7時間以上の睡眠時間と1日3回各20～30分の食事時間、トイレの時間、入浴時間は、健康な生活を送る上で欠かせません。万全な体調で受験に臨んでこそ、受験本番で力を発揮できるのです。
2. 「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。
3. そして、自分は受験生なのだという自覚をもち、生活に必要な時間以外は、勉強、勉強、又、勉強の生活を送りましょう。
4. 自分の未来は自分で切り開く、あきらめたらおしまいです。あと2か月、ひたすら勉強する。これ以外にないと、自分に強く言い聞かせましょう。