

GreenRoad

二見中学校 第3学年
進路通信 第77号
平成28(2016)年1月20日

taisetunihokan.toujitsuwasurenaikoto

県立高等学校受検希望のみなさんへ

収入証紙の購入を！

○ 収入証紙の購入について

県立高校の受検料は県の収入証紙を購入することで納入します。
特色選抜は22日及び、推薦受検は25日に願書配布(提出締め切り27日)の予定
ですので、可能な範囲で日程に余裕を持った購入をお願いします。

○ 不要になった場合の現金還付(換金)の取扱について

万一誤って購入した収入証紙に関しては、領収書を添えて購入した販売所において
現金還付が可能です。換金手続きに時間がかかるとともに、後日振込になる場合もあ
りますので、以下の協力をお願いします。

- (1) 必要数以上の購入は控えてください。
- (2) 現金還付の際に必要な領収書を必ず保管しておいてください。

○ その他

また、正しい額を正しい位置に貼付されていない場合は、原則受け付けられないと言
われていますので、下のことについて確認をお願いします。

- (1) 願書への収入証紙は正しい額を貼付(全日制:2,200円、定時制:950円)
- (2) 収入印紙等との間違いのないように注意喚起及び確認
- (3) 市立高等学校(明石商業等)の受検料については、現金での納入となります。収
入証紙では納入できません。

兵庫県収入証紙

兵庫県収入証紙
全日制(2,200円)
2,200円の購入例



定時制(950円)
950円の購入例



おもな兵庫県収入証紙売りさばき所

- **みなと銀行** 土山支店 二見支店 稲美支店
- **但馬銀行** 魚住支店 播磨支店 稲美支店
- **但陽信用金庫** 土山支店 本荘支店 稲美支店
- **兵庫南農業協同組合** 魚住支店 播磨支店
- **三井住友銀行** 別府支店 東加古川支店
- **一般財団法人兵庫県警察協会**
明石支部 明石試験場支部

参考までに・・・

自分に負けない ~ゲン担ぎ~

「必勝祈願はこの神社で」「勝ち続けている間はヒゲを剃らない」「コートに入る前には必ず同じしぐさをする」…など、一流のスポーツ選手にはゲン担ぎをする人が結構いるようです。試合や練習で「うまくいったとき」の行動を再現することで、不安や緊張を解きほぐして、集中力を高めるためです。

受験生にもこのゲン担ぎはあります。学問の神様と縁の深い「〇〇神社で合格祈願」、「五角形の鉛筆を使う」、**受かるやきつと勝つ**にちなんだ名前の商品が店頭
に並んだり、と探せばいろいろできます。良い点を取った時のシャーペンを
テストでだけ使うようにしているんだ、といったような、こっそり一人でやっているゲ
ン担ぎなんてのもたくさんあるでしょう。

それでいいと思います。それで不安が減るなら、いくらでもゲン担ぎするべきで
す。プラスの思い込みをつくるために利用できるものは、何でも利用しましょう。
直接、人に元気を吹き込んでもらうのも有りかもしれませんが。憧れの人とまではい
かなくても、自分の信頼できる人から前日に「お前ならやれるぞ」と声をかけても
らうのも効果があるでしょう。応援されて何かがうまくいった経験のある人なら効果
大です。

こういったことを積み重ねて、受験当日には『最高の自分』を持ち込むのです。
テストで高得点を出した時の筆記用具、直前まで気になってみていた参考書な
ど、そういったもので気持ちをプラスにもっていき、最高のパフォーマンスを引き
出しましょう。こじつけでもなんでもかまわない。勉強の合間に、あらゆることを無
理やりプラスにもって行って息抜きをしましょう。

受験生と食事

受験生と食事は、切っても切り離せない関係にあります。そもそも、生きていくために食
べることは必須ですし、脳細胞も栄養があってこそ働くからです。もし栄養不足になれば、
脳がうまく働かないため、集中力や記憶力、思考力、判断力といった機能が減退してしま
うことに……。またお腹が空腹であれば、受験勉強に集中するどころではなくなるでし
ょう。

このように食事や栄養面で問題があれば、いくら効果的な勉強方法を実践しようとしても、
それができなくなります。そのほか睡眠不足であっても、体にダメージを受けて脳が働か
なくなるので、試験勉強どころではなくなります。いくら勉強に忙しいからといって、食事と
睡眠をおろそかにはできないということです。

勉強と食事のことを考えるとき、以下のことがポイントになります。

- ① 脳に欠かせないエネルギー源を摂る
- ② ゆっくりと血糖値を上げる
- ③ ビタミンB1を摂る
- ④ DHAやEPAを摂る
- ⑤ そのほかの必須栄養素を摂る

これらは受験生の食事法というだけではなく、誰にとっても重要なことばかりです。
つまり一般的にいわれる「健康的な食生活」が、そのまま受験生に有効な食事法とい
うことになるわけです。あと、時間をかけてよく噛むことによって、消化・吸収が活発
になり、より確実に栄養素を取り込めます。それだけではなく、咀嚼を心がけること
によって、脳の働きが活発になります。咀嚼で記憶を司る海馬の働きが向上したり、
気持ちを落ち着かせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されるのでよく噛むこと
を心がけましょう。