

試験本番 実力発揮 超カンタン習慣!

「本番で何が問われるか？」
アンテナを立てよう

① 基本を総ざらい

感染症
対策!

② 水分をこまめに摂る

③ 適度に運動

睡眠の質を
上げていこう!

④ 足元ポカポカ

⑤ 会場を下見