

ほけんだより



東予高校:東予総合高校
生徒保健委員会

暑さに負けるな!



夏休みに入ります。楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故には十分注意してください。特に、ながらスマホによる事故は増えています。自転車に乗っているときは、みなさんが加害者になる可能性もあります。自分も周りも安全に、一人一人が考えましょう。

保護者懇談会で、健康診断結果通知書と治療勧告書を配付しています。夏休みを利用して疾病等の治療や健康の増進に役立てましょう。受診結果は、担任に提出してください。

一瞬のノリを一生のキズにしないために

友だちだけに見せるつもりだった写真や、その場のノリで書いた言葉。たった数行の投稿、たった一枚の写真が、思わぬ結果を招くことがあります。

「投稿削除＝なかったことになる」は大間違い

SNSでの投稿は世界中の人が閲覧できます。一度放たれた情報は、自分のコントロールを離れて思わぬ形で広がってしまうことも。

悪質なAI利用者
顔写真を性的な画像や動画に合成加工し、ネット上に拡散する

動画や画像を見た人
本物だと信じ込み、SNSに性的なメッセージなどを送ってくる



「特定」を目的とする人
写真や過去の投稿などの情報をもとに投稿者の身元を割り出す



ストーカー・性犯罪者
待ち伏せやつきまとい、誘拐など、直接的に危害を加える

企業の採用担当者・大学の入試担当者
人物評価のためにSNSやブログを調査する



インフルエンサー・まとめサイト
閲覧数を稼ぐため、不祥事を取り上げる。顔写真や本名などをそのまま掲載することもある

自分の投稿

知らない間にデータが保存されていることも

たとえすぐに投稿を削除したとしても、意図せず残ってしまうことがあります。



■ **検索エンジンのキャッシュ**
サイトの内容を一時的に保存し、検索結果に残す

■ **アーカイブサイト**
サイトを自動保存する。削除されたページも閲覧可能

どこまでが安全?

知っておきたい情報発信のQ&A

Q 「個人情報載せちゃダメ」って、どこまでが個人情報なの?

A 「あなた」にたどり着く手がかりは、すべて個人情報です

名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば、
生年月日 年齢 性別 学校 部活動 趣味
住んでいる地域 よく行く場所 買いもの
最寄り駅 ライブ会場の座席番号 など



写真の写り込みにも要注意!

小物や背景があなたを特定するヒントになってしまうことも。

例 名札、持ち物の記名、看板、電柱の住所、マンホール、周りの景色、制服、校章など

Q 鍵アカ(フォロワー限定公開)なら、何を書いても大丈夫だよ?

A たとえ鍵アカでも「絶対に安全」ではありません

公開範囲を制限したとしても、スクリーンショットを撮られて外に拡散されるリスクがあります。誰に見られても困らない内容か、投稿する前に立ち止まって考えましょう。



夏の
部活動では
ここに注意!

WBGT値31度以上は
原則中止

気温・湿度・日差
しの強さを総合し
て熱中症の危険が
高まった状態です。



こまめな休憩・
水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



お互いに声を掛け合って

チームメイトの不調に一番に気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。



—— 熱中症予防に大切なのは? ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。