

保健だより（夏休み号）

科学技術高等学校 定時制
保健室 令和8年7月17日

明日から夏休みが始まります。定時制高校に通う皆さんにとって、夏休みは生活リズムが最も崩れやすい時期かもしれません。規則正しい生活リズムを心がけ、ゆっくり休養をとって、心も体もリフレッシュしてください。



夏休みも心身の健康管理に心がけてください。

- ① 夏バテ防止…食生活の見直し・睡眠8時間
- ② 熱中症予防
- ③ おしゃれ障害
- ④ お酒は成長期の皆さんに大きな影響がある
- ⑤ SNS投稿に注意
- ⑥ 相談窓口…悩み相談ナビ

熱中症予防に大切なのは？



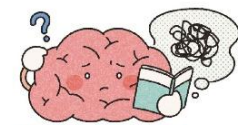
ポイント

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。

④

お酒は成長期の皆さんに大きな影響を与えます。

お酒は成長期の皆さんに大きな影響を与えます。



脳の成長を邪魔する
アルコールが脳の細胞を壊して、
記憶力や考える力が落ちる



身長が伸びるのを邪魔する
成長ホルモンが減って、
骨が成長しにくくなる



心のブレーキを壊す
正常な判断ができず、
危ないことをするなど
事件や事故に巻き込まれやすくなる

「断る勇気」は、カッコいい大人への第一歩！ 自分の体を守るのは、自分だけです。

①

夏バテ防止！ 食生活の見直しを



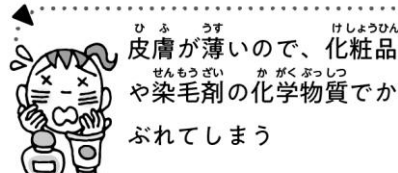
②

そのおしゃれ もう少し待って

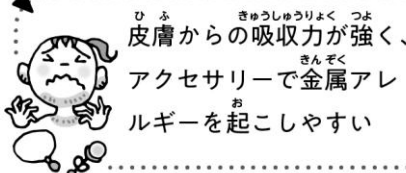
化粧や染髪、
大人はやっているのに、
どうして私たちはダメなの？

なぜなら…

成長期の体には、
化粧やアクセサリなどの
刺激による影響が大きいから



皮膚が薄いので、化粧品
や染毛剤の化学物質でか
ぶれてしまう



皮膚からの吸収力が強く、
アクセサリで金属アレ
ルギーを起こしやすい

⑤

その投稿、
大丈夫?

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。

「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

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



自分の投稿

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



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

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 習い事
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ね?

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はあります。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。



静岡県教育委員会 悩み相談ナビ はなそっと

⑥



参考図書:健