ほけんだより 8月

2026年8月24日 No.6
札幌市立前田北中学校
保健室だより

2学期のスタートです



夏休みは、長いようであっという間だったでしょうか。

自由な時間の「上手な使い方」を意識できましたか?スマートフォンやパソコン、ゲーム機、テレビなど、使用時間や使用方法、家庭でのルールを守ることはできましたか?

さて、2学期は大きな行事が目白押しです。休養や栄養を十分にとり、暑さや寒さの変化に順応できる「体の準備」によって「心に余裕」がうまれ、ベストパフォーマンスを発揮させてくれると思います。



夏休み中に、九州地方の熊本県を震源地とした大きな地震が発生しました。

暑さの厳しい夏に避難生活を送ることは想像以上に大変な日々だと思います。現在、暑さや寒さに合わせて生活できていることの有り難さにあらためて感謝しながら過ごしました。

困っている誰かに私達ができることはあるだろうかと考えても難しいことが多いと思います。



「今の自分にできることは何か」と考え、自分や家族、周囲の人を守り生活するための知識を増やすことや日頃からの備えを1年に一度見直すこと、学校や自宅における災害発生時の避難場所や方法、家族との連絡方法などを確認しておくのはどうでしょうか。



第2回ノーメディア週間取組中



夏休みが終わったばかりですが、2日後には前期定期テストがあります。先週からノーメディア週間がスタートしています。学習時間は増えたかな?

<実施期間>

8月20日(木)~26日(水)の1週間



使い方を見直そう

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



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

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 「個人情報を載せちゃダメ」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。



これからも正しく安全に