

ほけんだより 8月

野崎中学校保健室 R8. 8. 28



まだまだ暑い日が続いていますが、よく眠れていますか？睡眠は脳の中の情報の整理など、脳を休めるために重要な働きをしています。一方で、脳がないはずのクラゲも睡眠をとるのだから。ある実験では、紫外線をあてたりして神経細胞を傷つけたクラゲは、その後の回復のためにたくさん睡眠をとったそうです。睡眠にはまだまだわかっていない良い影響があるのかもしれないね。みなさんも、夏休み中にたくさんメディアのさらされた脳をしっかり休めて、夏休み明けの学習にそなえてくださいね。



日本の各地で、自然災害が増えていますね！

雷が鳴ったら…



しゃがむ



屋内に移動する



木に近づかない

ネットトラブルに注意しよう！



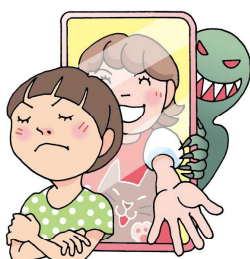
個人情報を明かさない



悪口を書き込まない



ネットトラブルが増えています



ネットで知り合った人と会わない



顔の写った写真や動画をアップしない

一瞬のノリを一生のキズに しないために

その投稿、
大丈夫？

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、思わぬ結果をまね
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が、
投稿する前に立ち止まって
考えましょう。

