

8月 城西健康

2026

★ 県立明石城西高等学校
★ 保健室

夏休みが終わりを迎えようとしています。暦の上では暑さが和らぎ始める「処暑」。とはいえ、まだまだ厳しい暑さが続きます。引続き、熱中症対策を続けてください。



夏休み明け健康調査を実施します

2学期がスタートするにあたり、9月1日（火）以降に夏休み明け健康調査を実施します。明城スポーツ大会に向けて夏休み及び現在の健康状態を教えてください。全ての城西生が対象です。Formsで回答をしてもらうので、担任または学年の先生の指示に従ってください。

色覚検査の希望調査を実施します

9月8日（火）から順に希望者に対して色覚検査をおこないます。まだ受けたことのない人は受けてみませんか？ただし、色の見え方は成長によって変わることはないので、1度でも受けたことのある人は、再度受ける必要はありません。色覚検査についてのプリントは9月1日（火）に配布します。希望の有無を書いて9月7日（月）までに提出してください。



9月の教育相談

8日（火）

16日（水）

29日（火）



長い夏休みの間には、友達や家族のこと、または学校や勉強のことなど、様々なことを考える時間が多くあったのではないのでしょうか？誰かに聞いてほしい、相談に乗ってほしい、と思った時に、あなたの周りを見ると必ず話を聞いてくれる人がいます。その中には学校の先生やキャンパスカウンセラーさんもいるので、1人で考え込まずに話してくださいね。

希望のある人は、担任または保健室まで申し出てください。保護者の方も受けられます。

また、夏休み前に配布している「ひょうごっ子悩み相談」というポケットサイズのリーフレットには、電話・LINE・WEBで悩み相談が出来るように、案内が書かれています。

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

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 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。

