

夏休みの保健だより

令和8年夏休み号

轟町中学校 保健室



自分の安全と将来を守るために

注意



ネットトラブル

実際にあった！ / トラブル事例

自由な時間の多い夏休みは、普段よりもSNSやオンラインゲームなどメディアを使う機会が多くなるかもしれませんが。これらは友だちや同じ趣味の仲間とコミュニケーションをとれる楽しいツールですが、同時にリスクもあります。自分の身を危険にさらさないためにも、ネットトラブルを回避する方法を知っておきましょう。

事例1 オンラインゲームで知り合った人。心を開いていたのに…



ネ ットを介した未成年への性加害者の半数近くが、性別や年齢を偽って近づくといわれます。アカウントの情報やオンライン上でのやり取りだけでは、相手が信頼できる人物かどうかはわかりません。基本的には会わない、もし会う場合も、時間や場所はこちらで指定し、保護者にも必ず伝えてください。個人情報も明かさないように。

事例2 投稿した写真に写りこんだ情報から自宅を特定された



S NSで食べたものや行った場所をシェアする人も多いと思います。しかし、写真は自宅や学校など、生活圏の情報が写りこんでしまうことがあります。写真に写りこんだゴミ収集日カレンダーから自宅や学校が特定されたという事件もあります。投稿前に見直すのはもちろん、位置情報をオフにする、非公開設定にするなど細心の注意を。

事例3 憂さ晴らしにネットで悪口を書き込んだら、家に警察が



— 時の腹いせや冗談のつもりでも、投稿内容が極端だったり攻撃的であったりすると、脅迫や犯行予告とみなされることがあります。相手を傷つけるだけでなく、名誉棄損や脅迫罪などの罪に問われ、あなた自身の将来に傷がつく可能性も。ストレスがたまっている時はネットから離れ、他のことで気分転換を図るようにしましょう。

「自分は大丈夫」という都合の良い解釈は捨てること。
ネット上の投稿・コミュニケーションは、いつも「万が一」を想定して慎重に!

冷たいものをとりすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えるとと思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活!

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

