SOGO PRIDE

～個性・自律・創造～

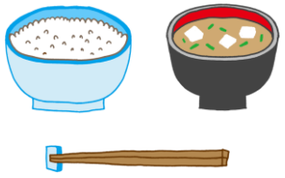
生徒指導部発行
第４号　2020.6.30

７月の目標：健康的な生活をしよう

今年の梅雨明けは猛暑となる予報です。夏期は熱中症の危険性が高まります。水分補給を細めに行うことはもちろんですが、寝不足も大きな要因となります。今年度は７月に中間考査があり、暑い中で試験勉強をするようになります。寝不足にならないよう、計画的に学習を進めましょう。７月31日まで登校日になります。有意義な学校生活を送ることができるように留意してください。

① **食事**を見直す。（朝食をきちんと食べていますか？）
② **睡眠時間**を見直す。
　（十分な睡眠時間をとって、集中して授業を受けられるようにしよう！）
③ **心の健康**を見直す。（困ったことや悩みごとを相談できる人はいますか？）
　（スクールカウンセラーの先生に話を聞いてもらうこともできます。）

保健講話「食育教室」（２年次生）



６月２４日（水）、いわき保健所　地域保健課管理栄養士の吉田恵先生を講師としてお招きし、「食育教室」を行いました。

講演では、**食べることとは『生きること』。食に関心をもって、３食きちんと食べて健康でよりよい生活を送ってほしい**というお話をいただきました。

★ながらスマホやゲームで夜更かししてない？スマホのブルーライトは、睡眠ホルモンを抑え、寝つきや睡眠の質を悪くします。早起きして朝ごはんを食べよう！
（朝食を抜く⇨飢餓状態に備えエネルギーを蓄積、太りやすい身体に…



★水分補給に甘い飲み物ばかり飲んでない？ ペットボトル症候群（急性糖尿病の状態）や、歯周病等にならないために、甘い飲み物は控えよう。コーラやサイダー等の炭酸飲料（ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ500ml１本）にはスティックシュガー１７．５本も入ってます↘↘。

★栄養バランスのとれた食生活、十分な休養、適度な運動をして、健康の土台は自分でつくれるといいですよね。今日、食べたものがあなたの身体を作っているのです！まずは、できることからやってみよ～う！

（教育相談係）

あなたは大丈夫！？　SNSの使い方！！！
ＳＮＳなどへの投稿内容から個人が特定



友人とシェアするつもりで写真を投稿

友人と海に行ったＡさん。友人にスマホで撮ってもらった写真が気に入り、親しい人たちとシェアしようと思って、SNSに写真を投稿しました。

付きまといを受けるようになった

数日後から、Ａさんは下校時に後をつけられている気配を感じるようになりました。投稿した写真で個人が特定されてしまったことが引き金でした。

【考えてみよう】　ＳＮＳや写真投稿サイトなど、写真や動画を公開できるサービスはいっぱいありますが、 自分の身を危険にさらさないために、どのようなことに気をつけたらいいでしょう？



A. 指紋さえわかる高画質

カメラの性能が高まり、ピースサインから指紋が判別されることもあるとか。指紋がわかるくらいなら、背景に写る看板や文字なども簡単に読めるはず。より一層の注意喚起を！

B. ターゲットにされたら

ネットが情報収集に役立つのは、悪い人にとっても一緒。 過去の投稿や友人の投稿を 組み合わせて考えれば、個人情報を書かなくても特定されてしまう可能性があるのです。

C. もしも不安を感じたら

自分のサイトに気になる投稿があった、知らない人に突然 名前で呼び止められた、その他不安を感じたら、まずは大人に相談すること。できるだけ、誰かと一緒に行動しましょう。

未成年者は、**SNSなどを利用する際の個人情報の取り扱いにルーズな傾向**があります。**基本的に誰でも見ることができるのがSNS**、限られた友人間のやり取りだとしても、会話の中に名前や住んでいる場所、学校名などがあれば、写真を載せただけで個人が特定されてしまい、非常に危険です。写真に写り込んでいるもの以外にも、訪れた店や地域の行事などの話題でも、生活範囲が憶測できるので注意が必要です。また、**友人が写っているものを投稿すれば、（たとえ掲載を許可してもらっていても）その友人を同じ危険にさらすことになりかねません。**　（参考「e-ネットキャラバン　ホームページより」）

～7・8月　生徒指導部・生徒会関係の行事～

８月中	チャレンジ企画（調整中）
８月２０日（木）	心の健康講話（１年次）
８月２４日（月）	服装頭髪指導　（～２８日まで　登下校指導）