



令和8年8月6日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

今日は終業式以来の登校日でした。一人一人が学業や部活、資格取得等それぞれの目標に励み、有意義な時間を過ごしていることと思います。しかし、中には「なんだかだるいな…」「食欲がないな…」「やる気が出ないな…」「夏バテかも?」なんて感じている人もいるかもしれません。私たちの体は、「交感神経」と「副交感神経」の働きがバランスよく切り替わることで、健康に過ごすことができます。これらの自律神経を整えるためには、規則正しい生活をするのが何より大切です。生活リズムが崩れがちな夏休み。自分の生活を振り返り、できることから改善していきましょう。



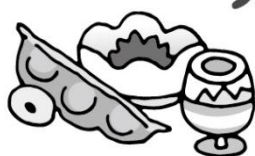
最高の夏にするための **栄養素**

部活動の大会や遠征が続く夏休み。しかし、ある栄養素が足りなくなるとスタミナ切れを起こし、実力を発揮できないことがあります。それは、「鉄分」です。夏は汗と一緒に流れ出て、不足してしまいがちです。

皆さんに意識してほしいのが、いつもの食事にコンビニでも買える「一品を足す」ことです。

鉄分豊富な食べ物

- 枝豆
- ひじきの煮物
- ゆで卵



ビタミン C を多く含むトマトやオレンジジュースと組み合わせると鉄分の吸収率がUPします。

「何を食べるか」も大切なトレーニングの一つです。賢く食べて、最高の夏にしましょう!



ハンディファンの 落とし穴

手軽に涼しさを得られるハンディファンですが、熱中症のリスクを高めることもあります。

風で肌の表面だけ涼しさを感じる

体内に熱がこもっていても気づきにくく、水分補給や休息が遅れがちになります



体温を上昇させる

気温35℃以上で使用すると体温よりも熱い風が送られ、体に熱が蓄積されます

使うときには「肌にも水分補給」を!

濡れタオルやミストで肌を濡らしてから風を当てるようにしましょう。

水分は、蒸発するとき体の熱を逃がします。ハンディファンの風が効率よく蒸発させてくれるので、冷却効果がぐんと高まります。

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?

友達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。今一度、SNSとの付き合い方を考えてみましょう。

「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も

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があります。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。



夏休みは治療のチャンス

新学期が始まると、なかなか時間をとることが難しくなります。1学期に「受診のお知らせ」をもらった人は、夏休みの間に治療をすっきり終わらせましょう。