

えがお

令和8年7月17日（金）
六栄小学校 保健室
駒崎瑞貴



夏休み
特別号

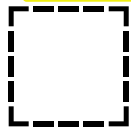
いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。大きなケガや病気がないように、元気に過ごしましょう。
8月27日に元気でまた会いましょうね。



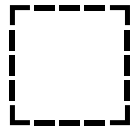
夏休みのやくそく



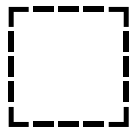
規則正しい生活を心がけよう！



早寝・早起・朝ごはん生活
リズムを整えよう



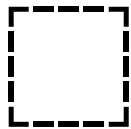
スマホやゲームなどは時間やルールを決
めて使い、体を動かす時間を作ろう



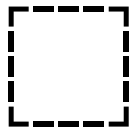
寝る前に歯みがきをしてむし歯を防ごう
できれば1日3回歯みがきをしよう



病気の治療は早めに！

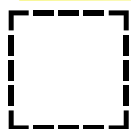


健康診断で病院受診が必要と言われた人
は、早めに病院受診をしよう

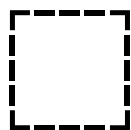


体の具合が悪いところがある人は、夏休
み中に治療をしよう

自分の命は自分で守る！



「夏休みのくらし」をよく読もう
ルールを守ることは、自分や友だちの命
を守ることにつながるよ



心や体の元気がないときは無理をせずに
ゆっくり休もう



☐ の中に、がんばりたいものには○、
特にがんばりたいものには☆を書いてみ
よう！



知 っ て お き た い S N S の 使 い 方



どこまでが安全？ 情報発信

Q 「個人情報」をのせちゃダメって、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。

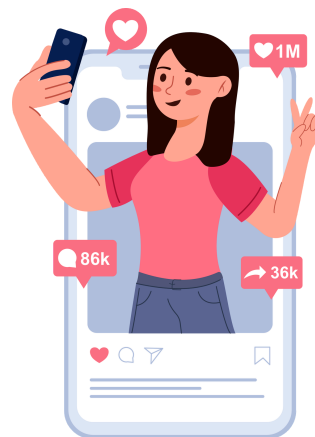
名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば・・・

生年月日 年齢 性別 学校 趣味 習い事 住んでいる地域
よく行く場所 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と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
家の外観 周りの景色 制服 など



Q 投稿削除＝なかったことになる？

A 一度世に放たれた情報は、自分のコントロールを離れて思わぬ形で広まってしまうこともあります。

SNSは世界中の人が見ることができます。一瞬だけの投稿であっても、その情報から個人や場所を特定されて待ち伏せや誘拐の被害にあったり、顔写真などをAIで加工し悪質な利用をされてしまう危険性があります。

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か、投稿する前に立ち止まって考えましょう。



この機会にSNSやメディア（スマホ・タブレット・ゲーム・パソコン等）の使い方についてぜひ家族で話してみてください^^

保護者の方へ

すくすくけやきっこ（けやきっこファイル）を配付しています

中身は、健康診断の結果と夏休み中の生活リズムチェックです。確認後は、表紙の前期保護者欄に印鑑を押して、8月27日に提出をお願いします。