



# 保健だより (5号)



兵庫県立有馬高等学校定時制課程  
保健室  
☆令和6年7月19日発行☆

7月7日は七夕でした。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか、みなさんは知っていますか？ふたりともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しくて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休みです。めいっぱいたのしみつつ、生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してきてください。待っています。



## 7月11日 情報モラル講演会の後のみなさんの感想を紹介します

今日はものすごく自分のためになった講演会でした。自分は小さいころ、自衛官や警察官にあこがれを持っていたので、今日来てくださった田中さんがとてもかっこよかったです。ネットも楽で便利だけど、一歩間違えば人を死なせてしまう、便利でおそろしいものだとわかり、改めて気を付けようと思いました。最後、敬礼、とてもかっこよかったです。

情報モラル後援会で、インターネットが危険だとわかりました。軽い気持ちでも人を傷つけるような投稿などは、匿名であっても犯罪になってしまうのだとわかりました。そして、顔写真などの個人情報がわかるような投稿も危険だとわかりました。これから、インターネットの使い方に気を付けていこうと思います。

動画を見て、ネットに悪口などの人を傷つけることを書いてはいけないとよくわかりました。一人の書き込みで、一人の人生が台無しになってしまうとわかりました。

私はよく配信者を見るので、コメントを確認するのですが、時々悲しくなる内容が書いてあってすごく落ち込むこともあります。今のXには、アンチコメントなどたくさんだっていて、いつその刃の先が自分に向くかわからない世界です。軽い気持ち、冗談だったとしても、自分の言葉一つ一つ注意したいです。少しのいじりが行き過ぎ、いじめにならないようにしたいです。画面の向こう側には必ず人がいるということを毎回の人も言われるので、覚えておきたいです。

遊び半分でも、軽はずみな言動で犯罪になる可能性があることが分かった。自分だけでなく、家族や友達に迷惑がかかるため、どんな言動も一度思いとどまって、後に巻き起こることを考えることが必要。特に、現在普及されたSNSの利用については、一つの投稿、一つのメッセージで犯罪の加害者、被害者になりかねない。インターネットを利用する際は、たくさんの人が見ていることを前提に考えなければならない。

ほんとこの投稿を載せていいのかなと考えることが大切だと改めて思いました。送った文の内容を受け取った側の人が、かなしくなるんじゃなくて、笑顔になる、そんな文をネット民には書いてほしいし、自分も書いてみたいなと思いました。

軽い気持ちで書き込んだものでも事件に発展したり、画像をアップすることで住所を特定されてしまったりと知り、書き込み、画像の投稿でも、アップする前にこれは大丈夫なのか考えようと思いました。

これから SNS に触れることも多くなってくるので、これからも今回の講演会を思い出して気を付けたいです。

保健委員の健康ワンポイント講座

かのじよ せいはんたい

スマホと彼女が正反対

| スマホ                        | かのじよ<br>彼女                        |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ちようじかん しょう さ<br>長時間の使用は避ける | いっしょ<br>ずっと一緒にいる                  |
| じかん き つか<br>時間を決めて使う       | じかん き す いっしょ<br>時間を決めずに好きなだけ一緒にいる |
| はな み<br>30cm 離れて見る         | き も<br>気持ちは0cm                    |
| くら なか<br>暗い中でスマホ・ゲームをしない   | かいわ<br>会話がはずむ                     |
| よるおそ つか<br>夜遅くまで使わない       | かのじよ かいわ むげんだい<br>彼女との会話は無限大      |



被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができるぶん、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

