



小松高校 保健室
NO.5
2026年8月18日

後期夏期補習が始まりました。これから記念祭の準備が本格的に始まります。暑い中での練習や作業もあると思いますが、熱中症対策をしっかりとりながら活動を楽しみましょう。

記念祭活動(団活動)を安全に行うために

- 炎天下で活動しない(日陰か屋内、できれば風が通る場所で)
- 活動が始める前に、体調の自己チェックをする
- 飲み物を多めに用意しておき、活動が始める前にまず水分補給(水やお茶でOK)
- 10～20分に1回休憩を取り、水分を補給する
- 汗をかいたときは塩分も補給する(スポーツドリンクや塩タブレットなど)
- 体調が悪くなりそうなときは無理をせず、活動をやめて涼しい場所で休む



熱中症の救急処置

- すぐにクーラーの効いた部屋など、涼しいところへ移動して休憩。
- 衣服をゆるめて、体から熱を逃す。
- 水分や塩分を摂る(経口補水液やスポーツドリンクなど)。
- 手のひらを冷やす。
- 首や腋の下、足のつけ根など太い血管があるところを冷やす。
- 症状が重い場合は救急車を呼ぶ。



一瞬のバカを一生のキズにしないために

文化祭や体育祭の写真や動画は
SNSに投稿しないでこよう!

「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。

「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

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

自分の投稿

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



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

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

今年も文化祭で「献血」を企画しています

今年も8/28の文化祭で献血を行います。16歳からできますので、興味のある人は、ぜひご協力をお願いします。(献血してくれた人にはプレゼントがあります☆)



献血はなぜ必要なのか？

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんのいのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存することもできません。このため、輸血等に必要な血液を確保するためには、一時期に偏ることなく1日あたり約14,000人の方に献血にご協力いただく必要があります。

今回は、400ml 献血(40名以上)と200ml 献血(15名)を募集します

条件がありますので、クラスに掲示してある募集案内をご確認ください。

★献血を希望してくださる人は、こちらから申込をお願いします(締切:8/25)→

*学年のgoogle classroomにもURLを載せます。そちらからでもOKです。
当日受付もしますが、予約優先です。当日受付は400ml 献血のみになります。



献血について知ってもらうために、石川県赤十字血液センターの方による献血事前学習会「献血セミナー」を8月24日(木)13:30～大会議室にて開催します。「医療系の進路を考えている」「献血に興味があるので参加したい」という人がいましたら、ぜひ参加してください。学年のgoogle classroomに申込用のURLが載っています。セミナー受講者は献血の希望を優先します。