

生徒指導部だより

No. 3

北海道岩見沢東高等学校定時制
生徒指導部

令和 5 年 (2023)

4 月 2 8 日 (金) 発行

ゴールデンウィークの過ごし方について

4 月 10 日の始業式、11 日の入学式から始まった令和 5 年度も、約 3 週間が過ぎました。
4 月 2 9 日 (土) からは、5 月 1 日 (月) と 2 日 (金) をはさみ、
5 月 7 日 (日) までのゴールデンウィークが始まります。

ルールと節度を守り、岩見沢東高校定時制課程の生徒としての
自覚ある行動に努めてください。



1 規則正しい生活を心がけましょう

新型コロナウイルス感染の危険は未だに去っていません。報道機関などによると今後大規模な第 9 波も予想されています。感染を防ぐためには十分な睡眠をとるなど抵抗力を高める必要があります。そのためにも、休みだからといって必要以上に気を抜かず、規則正しい生活を心がけましょう

マスクの着用は医療機関受診など以外では推奨されてはいませんが、人がたくさん集まるような場所では、マスク着用、こまめな手洗いやうがいなどの対策を心がけるようにしてください。

2 自動車・自転車について

家族など信頼できる人が運転する車両以外には同乗しないでください。

自転車に乗る場合は、万全の整備をした上で、車道や左側走行など交通ルールを守り、「生命の安全」を第一に考えて運転してください。

3 ネット犯罪に巻き込まれないために

インターネットの利用に際しては、被害に遭わないために、また加害者にならないために、十分気をつけてください。インターネット上には、他者への誹謗中傷はもとより、個人が特定できる情報（固有名詞、画像、アドレスなど）は絶対にアップロードしてはなりません。また、被害に遭ってしまった場合には、決して一人で抱え込まず、学校や警察に相談してください。

4 日常生活について

- ① 未成年の喫煙、飲酒は違法です。また、薬物、危険ドラッグなどの誘惑にも、決して屈しないでください。
- ② 外出するときは、保護者に行き先や帰宅時間を明らかにしてください。また、18 歳未満の青少年の深夜徘徊（23 時～4 時）は、条例で禁じられています。
- ③ 悩み事、心配事のある人は、心を割って相談できる相手を作ってください。また、電話やメールによる相談のツールもあるので、活用しましょう。裏面に「子ども相談支援センター」「ほっかいどうこども LINE 相談」等のアドレスや電話番号、QR コードを載せていますので参照してください。（主な相談機関へのアドレス等をまとめたプリントは 26 日（水）にも配布しております。）



主な相談窓口（北海道）① 中学生・中学部生・高校生・高等部生用（令和5年4月）

名称	所管等	電話番号	受付	概要
子ども相談支援センター (24時間子供SOSダイヤル) (メール相談)	北海道教育委員会 (文部科学省)	0120-3882-56 (0120-0-78310) sodan-center@hokkaido-c.ed.jp	毎日24時間対応	いじめ、不登校、友人関係、親子関係、性的マイノリティ、性被害、家庭の事情で自分の時間がとれない、ヤングケアラーに関する事など、様々な悩みを相談できます。
ほっかいどう子どもライン相談	北海道教育委員会		令和5年5月1日 令和6年3月25日 までの月曜のみ 17:00～22:00	様々な悩みを相談できます。 対象：中学生、高校生 左記以外の相談期間 5/1～5/14毎日17:00～22:00 8/7～9/18毎日17:00～22:00 1/8～1/31毎日17:00～22:00
児童相談所虐待対応ダイヤル「189」	北海道保健福祉部 (厚生労働省)	189 (いちはやく)	毎日24時間対応	虐待の疑いがあるなど、虐待に関する悩みを児童相談所に通告・相談できます。
親子のための相談LINE	北海道保健福祉部 (厚生労働省)		平日9:00～17:00	いじめ、不登校、ヤングケアラー、虐待など様々な家族・家庭の相談ができます。
北海道いのちの電話	社会福祉法人 北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間対応	様々な悩みを相談できます。
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。
チャイルドラインほっかいどう	認定NPO法人 チャイルドライン支援センター	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 (12/29～1/3除く)	18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。

主な相談窓口（北海道）② 中学生・中学部生・高校生・高等部生用

名称	所管等	電話番号	受付	概要
少年サポートセンター 「少年相談110番」	北海道警察	0120-677-110	平日8:45～17:30	いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。
こころの電話相談	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00	様々な悩みを相談できます。
北海道こころの健康LINE相談	北海道保健福祉部		平日、土曜日 18:00～22:00 日曜日 18:00～翌朝6:00	日常生活や学校生活に関する悩みを相談できます。
性暴力被害者支援センター 北海道 (SACRACH さくらこ)	北海道、札幌市	050-3786-0799 または #8891 sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp	平日10:00～20:00 (祝祭日、12/29～1/3除く)	子どもや大人が性暴力の被害について相談できます。
北海道ヤングケアラー相談サポートセンター	北海道保健福祉部	0120-516-086 (電話) hokkaido.young.carer2022@gmail.com 080-9612-1247 (SMS専用) facebook.com/ebetsu.carers (Facebook) @youngcarer2022 (Twitter)	開設時間 平日 8:45～17:30	ヤングケアラーに関する相談ができます。