

春休みの過ごし方についてー春休みの生活心得ー

4月は、学年が変わり、後輩たちを迎える時期です。この2週間の春休みを活用して、心身のリフレッシュを図りましょう。

ルールと節度を守り、岩見沢東高等学校定時制課程の生徒として自覚ある行動を心掛けてください。4月8日の始業式には、全校生徒が元気に登校してくれることを願っています。



1 規則正しい生活を心がけましょう

インフルエンザや新型コロナウイルス感染には、今後も引き続き注意を払わなくてはなりません。また、世界的にはしかも流行しています。これらの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ことが必要です。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

この時期は年度替わりの時期でもあり、外に出る機会も多くなると思われます。人がたくさん集まるような場所を訪れたあとは、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 自動車の運転、同乗・自転車について

- ① 自転車通学については、毎年届け出が必要です。必ず自転車保険に加入の上、自転車通学届を提出してください。あわせて、自転車ヘルメットの着用もご検討ください
- ② 運転免許所有者については、「生命の安全」を第一に考え、交通法規を守ったうえでの運転を心がけましょう。その際は友人など家族以外の人を同乗させることのないようにしてください。
- ③ 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。

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いけません。

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、決して負けないでください。
- 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） | 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。 |

4月8日（月）始業式

1校時—着任式・始業式

2校時～4校時

—大掃除・入学式準備・LHR

4月9日（火）入学式



北海道岩見沢東高等学校定時制 TEL（0126）22-0175