

# 生徒指導部だより

No.13

北海道岩見沢東高等学校定時制  
生徒指導部

令和 7 年 (2025 年)

12 月 24 日 (水) 発行

## 冬休みの過ごし方についてー冬休みの生活心得ー

冬休みを活用して、今年 1 年間の心身のリフレッシュを図りましょう。  
お正月等、気持ちが緩んだり浮ついたりしがちな時季となります。

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。冬休み明けには、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

冬は特に、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等に注意を払わなくてはなりません。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。

年末年始は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、同乗について

- ① 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。
- ② 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。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。

また、「私はロボットではありません」などといった認証画面による詐欺も増えてきています。別途資料を配布いたしますので、ご家庭でも内容の確認をお願いいたします。

(生徒には 12 月 10 日 LHR にて配布し注意喚起を促しております)

### 4 日常生活について

- ① 20 才未満の喫煙、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 闇バイトやオンラインカジノは犯罪行為です。ネット上の甘い言葉にだまされることのないようにしてください。
- ④ 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。


冬休み明けの全校集会は 1 月 20 日 (火)  
1 校時ー全校集会      2～4 校時ー通常授業



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7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、性暴力の被害、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。
ほっかいどうこどもライン相談	北海道教育委員会		令和7年5月19日～ 令和8年3月23日 の月曜のみ 17:00～22:00	いじめ、不登校、性暴力の被害など、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 5/1～5/12毎日17:00～22:00 8/6～9/17毎日17:00～22:00 1/7～1/30毎日17:00～22:00
児童相談所虐待対応ダイヤル	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。
こどもの人権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	認定NPO法人 チャイルドライン ほっかいどう	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SNS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 （土日祝祭日、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/hokkaido.young.support（Facebook） @youngcarer2022（X 旧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。

冬季休業（R7.12.26～R8.1.19）中・および休業後の行事予定

- |                   |                     |   |
|-------------------|---------------------|---|
| 12月29日（月）～1月3日（土） | 学校閉庁日（電話連絡は受けられません） |  |
| 1月20日（火）          | 全校集会                |   |
| 21日（水）            | 探究（総探講座報告会）         |   |
| 26日（月）            | 探究（反省・まとめ）          |   |
| 28日（水）～30日（金）     | 学年末考査（4年生・三修制3年生）   |   |

北海道岩見沢東高等学校定時制 TEL（0126）22-0175

※12/29（月）～1/3（土）は学校閉庁日で電話連絡は受けられません

（その他休業中の土日祝日でも電話連絡は受けられないことがあります。何かありましたときには下記アドレスに連絡をお願いします）

Email iwamizawahigashi-t0@hokkaido-c.ed.jp