

生徒指導部だより

No.8

北海道岩見沢東高等学校定時制
生徒指導部

令和 8 年（2026 年）

7 月 2 2 日（水）発行

夏休みの過ごし方について ～夏休みの生活心得～

夏休み

今年も夏休みが始まろうとしています。

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。
8 月 2 4 日（月）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 規則正しい生活と体調管理を心がけましょう

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

また、熱中症を防ぐためには適度な水分及び塩分補給が大切です。こまめな摂取を心がけましょう。

2 自動車・自転車について

- 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ないでください。
- ② 家族など信頼できる人（友人は不可）が運転する車両以外には同乗しないでください。
- ③ 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。
- ④ 夏季休業中に運転免許を取得する際は、必ず事前に「車両運転免許取得願」を提出してください

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 リフレッシュも大切ですが、夏休み中もしっかりと計画的に学習に取り組みましょう。
今年は夏休みがあげるとすぐに前期期末考査です。
- ② 20 歳未満の喫煙、飲酒は違法です。また、薬物、危険ドラッグなどの誘惑にも、決して屈しないでください。
- ③ 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。
薄着の機会が多くなる季節です。不審者にも十分注意を払ってください。
- ④ 闇バイトおよび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。
- ⑤ 夏休み中、毎年各地で水難事故が多数発生しています。十分注意してください
- ⑥ 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。

なお、7 月 10 日（金）にお子様を通じて、子ども相談支援センターのパンフレットとほっかいどうこどもライン相談のカードを別途配布いたしております。



主な相談窓口（北海道） 中学生・中学部生・高校生・高等部生用①（令和8年4月）				
名称	所管等	電話番号等	受付	概要
北海道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8年5月18日～ 令和9年3月29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 8/6～9/16毎日17:00～22:00 1/7～2/1 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 （いちばやく）	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 （12/29～1/3除く）	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） 中学生・中学部生・高校生・高等部生用②				
名称	所管等	電話番号等	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・児童虐待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	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556 （全国共通ナビダイヤル） 011-864-1294 （直通） ※札幌市民以外の道民対象	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00 （12/29～1/3除く） 平日9:00～17:00 （12/29～1/3除く）	様々なこころの悩みを相談できます。
北海道こころの健康SNS相談窓口	北海道保健福祉部		平日、土曜日、祝日 18:00～23:30 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）	NPO法人ゆいネット北海道	050-3786-0799 または、全国共通 ダイヤル # 8891 sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp （メール）	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等の被害について相談できます。 LINEでの相談も可 （右の二次元コード） 
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（ショートメール専用） facebook.com/hokkaido.young.support（Facebook） @youngcarer2022（X 旧Twitter）	ヤングケアラーに関する相談ができます。 受付時間 平日 8:45～17:30	

8月・9月上旬の予定

7月25日（土）～8月23日（日） 夏季休業

8月12日（水）、13日（木）・14日（金）・17日（月）・18日（火）

学校閉庁日（学校への電話連絡などは受けられません）

（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

17日（月） 授業料及び諸費口座振替日

24日（月） 全校集会（1校時－集会等 2・3校時以降通常授業

4校時－管内生活体験発表大会準備）

給食費納入日（該当生徒のみ ￥5400）

25日（火） 管内生活体験発表大会（会場校：岩東）

9月 3日（木）～7日（月） 前期期末考査

（17日（木）・18日（金） 学校祭）



北海道岩見沢東高等学校定時制 TEL（0126）22-0175