



# 中定生徒部だより

函館中部高等学校定時制生徒部 R 8. 7. 2 3 発行

いよいよ明日から夏休みです。生活リズムを整えつつ、普段できないことにも挑戦して、有意義な夏を過ごしてください。夏休み中に気を付けてほしいことをまとめました。必ず確認しましょう。

## 交通安全



- ・自転車の二人乗り・無灯火・信号無視・ながらスマホは禁止。ヘルメットを忘れずに！
- ・無免許運転は絶対にしないこと。運転するときは交通ルールを守る。
- ・自動二輪車・四輪車への、安易な同乗も要注意です。(万が一事故が起きた場合、同乗者も重大な責任を問われることがあります)

## インターネットの使い方



- ・SNS に自分や他人の個人情報を載せない。誹謗中傷は絶対にしない。
- ・文字だけのやり取りは誤解が生じやすい。相手の気持ちを想像して使う。
- ・ネットで知り合った相手とは直接会わない。
- ・「高額報酬」「ホワイト案件」の誘いは「闇バイト」の入口で、犯罪です。身分証は絶対に送らない。もしも怪しいと思ったら、警察相談専用電話「#9110」番や身近な大人に相談。
- ・オンラインカジノは、海外サイトでも「賭博罪」などの犯罪です。絶対に利用しない。
- ・生成 AI の「ディープフェイク」に注意。顔写真を安易に載せない・送らない。偽画像の拡散は加害者になります。

## 非行・事故の防止



- ・無断外泊、夜遊びはしない。北海道の条例では、23:00 以降の外出が禁止されています。
- ・飲酒・喫煙・万引き・薬物乱用(覚醒剤・大麻等)は絶対にしない。相談は、警察相談専用電話「#9110」へ、緊急は 110 番通報しましょう。→気付かずに薬物を服用してしまったら、すぐに警察や学校に相談してください。
- ・盗撮、わいせつ、窃盗、暴力行為、性的画像の要求・拡散は絶対にしない。
- ・海や山、河川では危険な場所に入らない。天候の急変や熊の出没に注意。
- ・遊泳禁止場所では泳がない。水遊びに出かける時は必ず保護者に知らせる。
- ・こまめな水分補給と休憩で熱中症を予防。体調が悪くなったら、すぐ周りに助けを求める。

## 心の SOS について



- ・困ったことや悩みは、どんなに些細なことでも一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
- ・家族や先生に話しにくい時は、「子ども相談支援センター」など、対面以外で相談できる窓口もあります。(詳しい窓口は裏面の「相談窓口」を確認してください。)

## 夏季休業中の学校連絡・緊急対応について

- 1 通常の問い合わせ等は平日の勤務時間中(8:15~16:45)にお願いします。  
※ただし、8月5日(水)及び20日(木)の勤務時間は12:00~20:30となります。
- 2 生命や安全に係る重大事態の場合は、直接警察、救急等へ連絡願います。
- 3 上記以外の悩み・困りごと等の相談は、裏面の「相談窓口」をご利用ください。
- 4 それ以外の緊急連絡は、緊急連絡用メールアドレス【[723601.teikinkyu@gmail.com](mailto:723601.teikinkyu@gmail.com)】に、送信者が分かるよう、①学年、②生徒氏名、③連絡先(電話番号)、④緊急連絡内容等を記載し、送信をお願いします。

※学校からの折り返し等の連絡については、職員の勤務時間外における対応となることから、時間差が生じることにご理解願います。

【この日は学校に  
入れません】

8月12日(水)  
~8月14日(金)  
(学校閉庁日)

【授業再開日】  
8月21日(金)

# 主な相談窓口(北海道:中学生～高校生用)

<悩みから探す> (番号は下の表の番号です)

|                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| いじめ・友だち・学校のこと    | ★ / ① / ⑤/ ⑥/ ⑦                      |
| 家族のこと・虐待・ヤングケアラー | ★ / ②/ ③/ ⑪                          |
| 性暴力の被害にあった・あいそう  | ① / ⑩                                |
| 夜おそいけど、今すぐ話したい   | ★ / ② / ④(いずれも 24 時間) / ⑨ SNS 相談(夜間) |

<どこにかけたらいいか迷ったら>

|   |                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ★ | <b>北海道子ども相談支援センター</b> (北海道教育委員会)<br>いじめ、不登校、友だち・家族のこと、性の悩み、ヤングケアラーのことなど、どんな悩みでも OK。<br>毎日 24 時間・無料 電話 <b>0120-3882-56</b> (0120-0-78310) メール <a href="mailto:sodan-center@hokkaido-c.ed.jp">sodan-center@hokkaido-c.ed.jp</a> |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 相談先                                                   | どんなときに                         | いつ                                              | 電話・QR コード                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①<br>ほっかいどうこどもライン相談<br>(北海道教育委員会)                     | いじめ、不登校、性暴力の被害など、どんな悩みでも       | 月曜<br>17:00～22:00<br>※8/6～9/16 は毎日対応            |                                                                                                                                                                                                      |
| ②<br>児童相談所虐待対応ダイヤル<br>(厚生労働省)                         | 虐待かも?と思ったら(自分のことも、まわりの人のことも)   | 毎日 24 時間                                        | <b>189</b><br>(いちはやく)                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ③<br>親子のための相談<br>(厚生労働省)                              | いじめ、不登校、ヤングケアラー、虐待など、家族・家庭のこと  | 平日<br>9:00～17:00                                |                                                                                                                                                                                                      |
| ④<br>北海道いのちの電話<br>(社会福祉法人北海道いのちの電話)                   | どんな悩みでも                        | 毎日 24 時間                                        | <b>011-231-4343</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ⑤<br>子供の人権 110 番<br>(法務省)                             | いじめ・体罰のことを、法務局職員・人権擁護委員に相談できる  | 平日<br>8:30～17:15                                | <b>0120-007-110</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ⑥<br>チャイルドライン<br>(認定 NPO 法人チャイルドラインほっかいどう)            | 18 歳までの人なら、どんな話でも OK(電話・チャット)  | 毎日<br>16:00～21:00                               | <b>0120-99-7777</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ⑦<br>少年サポートセンター「少年相談 110 番」<br>(北海道警察)                | いじめ・犯罪・虐待の被害を、警察に相談できる(家族も OK) | 平日<br>8:45～17:30                                | <b>0120-677-110</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ⑧<br>こころの電話<br>(北海道立精神保健福祉センター)                       | こころの悩みならなんでも                   | 平日<br>9:00～21:00<br>土日祝<br>10:00～16:00          | (全国共通ナビダイヤル)<br><b>0570-064-556</b><br>※札幌市民以外の道民は<br><b>011-864-1294</b> (平日 9:00～17:00)                                                                                                                                                                                              |
| ⑨<br>北海道こころの健康 SNS 相談窓口                               | 毎日の生活や学校生活の悩み                  | 平日・土曜・祝日:<br>18:00～23:30<br>日曜:<br>18:00～翌 6:00 |                                                                                                                                                                                                    |
| ⑩<br>性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH さくらこ<br>(NPO 法人ゆいネット北海道) | 性暴力の被害のこと(子どもも大人も)             | 平日<br>10:00～20:00<br>(土日祝・12/29～1/3 除く)         | <b>050-3786-0799</b><br>全国共通 <b>#8891</b><br><a href="mailto:sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp">sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp</a>                                                                                                                                                        |
| ⑪<br>北海道ヤングケアラー相談サポートセンター<br>(北海道保健福祉部)               | 家族のお世話やケアをしている人(ヤングケアラー)の相談    | 平日<br>8:45～17:30                                | 電話:0120-516-086<br><a href="mailto:hokkaido.young.carer2022@gmail.com">hokkaido.young.carer2022@gmail.com</a><br>ショートメール専用:080-9612-1247<br>Facebook アカUNT:<br><a href="https://facebook.com/hokkaido.young.support">facebook.com/hokkaido.young.support</a><br>X アカUNT:@youngcare2022 |

ひとりではかえこまないで、話しやすいところに連絡してみてください。名前を言わなくても相談できます。