



命を守るために



～自分の命は自分で守る～



楽しい夏休みを過ごすために

いよいよ長い夏休みが始まります。恵庭市から配布された「夏休みのきまり」や北海道警察からのネットトラブル防止資料をもとにして、健康で安全な生活が過ごせるように学級指導を行いました。各家庭でも、トラブルや事故の未然防止のため、特に以下の点の指導をお願いします。

1. 外出のときは、必ず家族に「だれと」「どこに」行って、「何時までに」帰るかを知らせる。
2. 帰宅時刻（午後6時）を守る。（不審者に気をつける。公園の一人遊び×）
3. 親が出かけていないときなど、保護者が不在の場合は、その家で遊ばない。
4. スーパー、商店、コンビニなどには用事がないときは入らない。
5. 公園で飲食はしない。（水分補給◎：水・お茶・スポーツドリンク）
6. パークゴルフ（交通公園など）は、保護者など大人と一緒にする。（ケガの防止）
7. 遊びに行く時に、お金を持ち歩かない。
お金を使う場合は、親の許可（目的と金額）を必ずもらう。
8. 火遊びはしない。花火は責任のもてる大人と一緒にやる。
9. 川や用水路、資材置き場や工事現場、空き家など危険な場所には近づかない。
10. 交通ルール（自転車の乗り方）をしっかり守り、交通事故に気をつける。

「自転車の乗り方」が危険です！

地域から数多く、注意連絡が届いています。



- ① 横断歩道を自転車から降りずに、そのままとび出す。
- ② 横断歩道以外の場所を渡る。（特にもいざり公園・けいほく公園の行き帰り）
- ③ 競争をして猛スピードで走行する。
- ④ 車道の真ん中を走行する。横に並んで自転車を運転している。
- ⑤ よそ見や片手運転をしている。

いずれも大変危険な運転の仕方です。ぜひ、夏休みのお子さんの自転車の乗る様子を確認下さい。自分が事故にあうだけでなく、誰かにけがをさせる加害者になることもあります。学校でも毎日繰り返し指導していますが、ご家庭でも指導をお願いします。

主な相談窓口（北海道）① 小学生・小学部生用（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。
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 （こども家庭庁）		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 小学生・小学部生用

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 相談窓口	北海道保健福祉部		平日、土曜日、祝日 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。