



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

長い夏休みが始まります。恵庭市から配付された「夏休みのきまり」や北海道からの「ネットトラブル防止資料」(裏面)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. 保護者が家にいないときは、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. 路上・公園で飲食はしない。(水分補給のみOK:水・お茶・スポーツドリンク)
6. 火遊びはしない。花火は責任のもてる大人と一緒にやる。
- ※交通公園のパークゴルフなども、大人と一緒にやる。(ケガの防止)
7. 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. 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。
9. 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、注意連絡・心配の声が届いています。



- 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。横に並んで道に広がって自転車を運転している。
- ⑤よそ見や片手運転をしている。

この機会に、お子さんの自転車に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。「そうなる前に」と願いながら学校で毎日繰り返し指導しています。ご家庭でも重ねて指導をお願いします。

北海道教育委員会 子どもに関する相談窓口

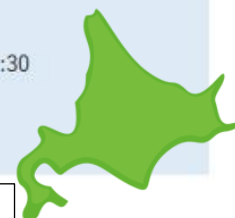
～悩み・不安は、一人でかかえ込まずに・・・～

主な相談窓口（北海道） 小学生・小学部生用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。
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 (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） 小学生・小学部生用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)	受付時間 平日 8:45～17:30	ヤングケアラーに関する相談ができます。



<https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/kodomosoudann.html> より

ネットの危険から子供を守るのは・・・

保護者であるあなたの責任です！

スマートフォンやタブレット等の急速な普及により、大人の目が届きにくいところで、子供たちが事件やトラブルに巻き込まれる事例が多く発生しています。

※こんなトラブルが発生しています※

事例
1

ネットに流れた情報は
回収が困難！

自撮り画像や安易な気持ちで送った悪ふざけ画像は、一旦ネットに流れてしまうと、全てを回収・削除することは事実上不可能です。



ネットで知り合った相手を信用して実際に会う約束をした結果、誘拐や性犯罪等の事件に巻き込まれてしまうこともあります。

事例
2

忍び寄る…
「グルーミング」に注意！

事例
3

何気ない言葉で
思わぬトラブルに発展！

文字だけの会話では、相手に気持ちがうまく通じず、誤解を受けて仲間はすれにされるなど、大人の目が届きにくいところでトラブルに発展しがちです。



事例
4

スマホの使い過ぎで
生活リズムに乱れ！

スマートフォンでできることは、子供にとって非常に魅力的です。しかし、スマートフォンが気になるあまり、日常生活に支障が出てしまうことも少なくありません。



※「グルーミング」とは、性的行為を目的に、子供を手なずけることを意味しています。

フィルタリングを必ず利用しましょう！



フィルタリングとは？

- ・青少年にとって有害な情報を閲覧できないようアクセス制限する機能です。
- ・年齢に応じた設定方法があります。
- ・個別のアプリやサイトを指定(解除)できます。

アクセスが制限されるサイトの例

- | | |
|-----------|--------------|
| ・アダルトサイト | ・自殺・家出などのサイト |
| ・出会い系サイト | ・違法薬物などのサイト |
| ・ギャンブルサイト | ・暴力的サイト |

※北海道青少年健全育成条例第30条で「インターネットの利用に係る環境の整備」について規定しています。

家庭のルールを決めましょう！

『家族と一緒にネット使用のルールについて話し合うことが大切です』

◆ 家のネット(スマホ)使用ルール ◆

20 年 月 日

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....



～ 「家庭のルール」の一例 ～

- ・食事中は使用しません。
- ・夜9時以降は、スマホを置いて寝ます。
- ・自分や友達の個人情報絶対書き込みません。
- ・ネットで知り合った人とは会いません。
- ・人を誹謗中傷する書き込みはしません。
- ・会員登録するときは親の了解をもらいます。
- ・困ったときは、すぐ相談します。等

各種相談窓口

【北海道教育委員会 子ども相談支援センター】 毎日 24 時間



- ▶ 電話相談 **無料** 0120-3882-56
- ▶ メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

【北海道警察 少年サポートセンター】 平日 8:45～17:30



- ▶ 少年相談 110 番 **無料** 0120-677-110
- ▶ 最寄りの警察署でも受け付けています。

【法務省 人権擁護局】 平日 8:30～17:15



- ▶ 子どもの人権 110 番 **無料** 0120-007-110
- ▶ ホームページから、メールでの相談も受け付けています。



北海道 ・ 北海道教育委員会 ・ 北海道警察

発行 ～ 北海道環境生活部くらし安全局道民生活課