

校訓
心常清新

生徒支援だより

北海道苫小牧西高等学校 生徒支援部 令和 8 年 7 月 2 4 日 (金) 第 2 号

充実した夏季休業のために・・・



令和 8 年度がスタートして 4 ヶ月が経とうとしています。

皆様方におかれましては、日頃より本校の教育活動にご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

先日行われた第 73 回西高祭では、「打ち上げろ★オレらの青春魂!!」というテーマのもと、パフォーマンス・HR 展示・学級旗・西コレ（ファッションショー）に加え、「West グルメフェス」と名称をつけ、今年度も地元を中心とした数多くの企業と連携し、生徒達のグルメ委員主導のもと模擬店を開催しました。今年度のテーマにふさわしく、全校生徒が、青春を忘れないように、ひとりひとりの魂を全力で打ち上げる姿が印象的でした。

今年度は、6 年振りに中夜祭で打ち上げ花火が復活しました。生徒会を中心に、地域住民へ花火復活の周知を図るとともに、少しでも綺麗な花火を打ち上げたい願いのもと募金活動にも精を出していました。その甲斐あってか、生徒達のこころはこれまで以上に一つとなりました。

保護者の皆様方におかれましては、平日のお忙しい中ではありましたが、ご来場いただきありがとうございました。

さて、明日 25 日から 27 日間の夏季休業となります。ご家庭におかれましても、次の夏季休業中五則と別途ご案内しております夏季休業中の生活心得に留意しながら、お子様を見守り、元気な姿で 8 月 21 日(金)に登校できるよう、何卒よろしくお願いいたします。



【夏季休業中五則】

- ①起床・就寝時間をはじめ、規則正しい生活を送るよう心がける。
- ②外出は、午後 9 時までに帰宅する。特に夜間の外出の際は、防犯上一人で歩かないように注意する。
- ③20 歳未満の飲酒・喫煙は厳禁とする。
- ④交通ルールを守り、交通事故に遭わないよう気をつける。
- ⑤見知らぬ人の車はもちろん、他人の車には安易に同乗しない。



こんな時はご相談と・・・

北海道では、「北海道子ども相談支援センター（以下「相談支援センター」という。）」を設置しています。これまでも多くの子どもたちや保護者の方々が利用しております。

明日から、子どもたちは学校生活を離れ、家庭での生活が中心となる長期休業に入ります。

学校教育に関する悩み、子育てやしつけなど、家庭教育に関する悩み等がございましたら、「相談支援センター」を利用するのも解決の手段の一つとなるかもしれません。

子ども相談支援センター 相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。



●電話相談

☎ 0120-3882-56

（無料、毎日24時間対応）

●メール相談

doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※急ぎの場合は電話相談をご利用ください。

●来所相談 ※10:00～16:00

（土日・休日、年末年始はお休みです。）

子ども相談支援センター

札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階

※上記の電話相談で予約してください。



「SNS漬け」が深刻です!!

子どものスマートフォン利用の実態

	小学生	中学生	高校生
1日のインターネットの平均利用時間	3時間 54分	5時間 24分	6時間 44分
自分のスマホを持っている	74.9%	95.4%	99.1%
SNSなどコミュニケーションに使う	68.2%	90.0%	93.2%

※2025年度のこども家庭庁の調査から

〔北海道新聞 7/7 朝刊より抜粋〕

依存から子どもを守るには

- スマホを持つのは高校生以上を推奨
- スマホを所有する前に家庭の使用ルールをつくる
- ルールを破った場合はスマホを没収するなど毅然(きぜん)とした態度も必要
- 不適切な情報へのアクセスを制限する「フィルタリング」などの機能を活用
- 1日の利用時間の目安は13歳以下が1時間以内、14～18歳が2時間以内
- 依存の治療は早ければ早いほうがいい。困ったら専門家に相談を

※札幌太田病院の太田健介院長への取材による

お子様のスマートフォンの利用状況や利用時間はいかがでしょうか？全国の調査では、インターネットを利用する中高生の9割超が自分自身のスマートフォンを持ち、ネットの平均利用時間が、高校生においては、「1日の4分の1」に相当するとの結果が出ています。「SNS漬け」や依存が深刻化すれば、心身に不調をきたしたり、犯罪などのトラブルに巻き込まれてしまう悪影響が懸念されている状況です。

札幌太田病院の太田健介院長によると、依存を防ぐためには、1日2時間以内のスマホの利用時間が推奨されていると言われています。

ご家庭におかれましては、お子様と一緒にスマートフォンの使用ルールを決めるとともに、これを機会に利用マナーについても見直していただくことを願っております。

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)	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ことなど、様々な悩みを相談できます。
		sodan-center@hokkaido-c.ed.jp		
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 （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)	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00 (12/29～1/3除く)	様々なこころの悩みを相談できます。
		011-864-1294 (直通) ※札幌市民以外の道民対象	平日9:00～17:00 (12/29～1/3除く)	
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	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。
		sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp (メール)	 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)		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
		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)		