



岩見沢市

青少年センターだより

〔第151号〕夏休み号 令和8年7月発行

【帰宅時刻】学校で決まりがあるときは、その決まりに従いましょう！

小学生 午後6時30分まで
中学生 午後7時まで
高校生 午後9時まで



有意義な夏休みにするために！

未来は明日つくるものではない。今日つくるものである。

◇熱中症予防〔ポイント：湿度・気温・直射日光・水分補給・服装・健康状態・休憩時間など〕

◇規則正しい生活リズム【早寝！・早起き！・朝ごはん！】

◇時間の有効活用【計画表・日課表・日記】

◇メリハリのある生活【学習・部活・遊び・手伝い・食事・睡眠】



QRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

夏休み中の『生活のきまり』

1. 交通安全 ・交通ルールを守る ・道路での遊びは危険なので禁止

＊自転車の乗り方【自転車は、自動車と同じ「車両」の一種です】

・車道の左側通行が原則（例外があります。詳しくは「校外生活のめやす」をご覧ください。）

・二人乗り、安全運転義務違反、指定場所での一時停止、信号無視などの危険運転は禁止

・故障車・無灯火・片手運転、運転中ながらスマホの禁止

・飲酒運転は禁止

・命を守るヘルメットの着用〔努力義務。学校の決まりがある場合は、その決まりに従ってください。〕

＊青切符制度（交通違反通告制度）の導入（令和8年4月より）

〔詳しくは、右上のQRコードから「自転車ルールブック」をご覧ください。〕

2. お店の利用

① 主としてお酒などを提供する店：保護者同伴（一緒に利用すること）。

② ゲームセンター：条例により、18時以降の利用は、保護者同伴のときのみ利用可。

③ 小中学生のカラオケ店、ボウリング場、ネットカフェの利用は保護者同伴のときのみ利用可。
中学生のボウリングのみ、保護者の許可のもと帰宅時間内に帰宅できる場合は利用可。

3. 外泊の禁止：保護者が同伴しない友だち同士での外泊は禁止。

4. 外出時の注意：保護者に行き先・目的・帰宅時刻・同伴者を必ず伝える。

5. サイクリング・海水浴・登山・キャンプ：保護者または責任ある指導者が同伴する。

6. 不審者対応《いか・の・お・す・し》

「知らない人についていかない」「他人の車にのらない」「おおごえを出す」

「すぐ逃げる」「何かあったらすぐしらせる」（警察へ110番通報＋学校へ連絡）

6. 遊び

① 友だち間のお金、ゲームソフトなどの貸し借りは禁止。

② 爆竹、ロケット花火、BB弾遊びなど、危険な遊びはしない。

③ スケートボード、キックボードなど、危険・禁止場所で遊ばない。

7. インターネット、スマートフォン、オンラインゲーム

① ほかに人を傷つけない。（ウソや悪口、写真、動画などをネットにのせない！）

② あなたや友だちの個人情報（名前、住所、生年月日、学校名、写真など）を教えたり、ネットにのせたりしない。（一度ネット上にのせると、消えない！：デジタル・タトゥー）

③ ゲームでお金を使ったり、アプリを買ったりするときは、保護者にそうだんする。

④ あなたのからだを守る。（「使いすぎ」は、頭やお腹が痛くなったり、イライラのもとに！）

⑤ 「お家のスマホ・ネットのルール」を守る。困ったときはすぐに保護者にそうだんする。

◇ な や み 電 話 相 談 窓 口

＊教育支援センター（不登校など18歳以下のお子さんに関する相談）

担当：教育支援コーディネーター（学校心理士）TEL 0126-35-5161（平日 午前9時～午後4時30分）

☆光が丘子ども家庭支援センターTEL 0126-22-4486〔24時間〕

☆子どものSOS相談窓口〔文部科学省〕TEL 0120-0-78310〔24時間〕

☆「こどもの人権110番」〔法務局〕TEL 0120-007-110（平日 午前8時30分～午後5時15分）

☆児童相談所 虐待対応ダイヤル〔子ども家庭庁〕TEL 189〔24時間〕