茨城県警からのお知らせ



安全で充実した冬休みのために ~

茨城県警察本部

冬休みは、ふだんの学校生活よりも、自由で楽しい時間が増えます。しかし、 生活リズムをくずしたり、事故や犯罪に巻き込まれたりする可能性もあります。 新しい年によいスタートを切ることができるように、冬休み中も、学校や家 できめた「ルール」や、社会の「決まり」をしっかり守って、 安全で充実した生活を送りましょう。

冬休み中、特に気をつけて欲しいこと



保護者に外出先や帰宅時間を伝える。

⇒ 誰と会うのかも伝える。



夜遅く外出しない。

- ➡ 恐喝、誘拐、わいせつなどの犯罪に巻き込まれる危険が!
- ⇒ 特に、大晦日は元日などは要注意。気持ちが盛りあがるときこそ、 慎重に行動しよう。



。タバコを吸ったり、お酒を飲んだりしない。

→ 大麻などの薬物乱用の入り口になることも。誘われても断る!

エナジードリンクもとり過 ぎには注意。外国では過剰 摂取による死亡例も。





市販の薬も用法・用量を 守って正しく使おうね。 まちがった使い方をする と、体に害があるよ。

【大麻は違法薬物です】



「大麻はタバコより害がない」 「大麻は依存性がない」は…

嘘や甘い言葉にだまされないで!!!!

薬物の誘いに負けない3つの行動

きっぱり 断る 1

その場から

「離れる」

警察などに

相談する

悩んだり、困ったときは相談しよう

★ 少年相談コーナー ★

相談時間 平日8:30~17:15

(夜間・土・日・祝日は警察本部の警察官が対応)

(マルクオサマル) 少年サポートセンター水戸 TEL 029-231-0900 少年サポートセンターつくば TEL 029-847-0919

EX-11: keishonen@pref.ibaraki.lg,jp

46 · 46

悩みを一人で抱え込 まずに、相談してね。

保護者や教職員の方 からのご相談も受け 付けています。





ゲームのやりすぎ、スマホの使いすぎに注意



注意されてやめられるのはまだ「健康」やめたくてもやめられないのが「依存」

茨城県警察本部少年課

こんなことはありませんか

- □ SNSやゲームをやらないとイライラする
- □ ついついゲームで課金をしてしまう
 - **コスマホやゲームのために寝不足になる**
- □ スマホやゲームの使用時間の約束が守れない
 - スマホやゲームの使い方で親からよく怒られる

体や心への影響

頭痛、はき気だるさ、めまい

視力がさがる 体力がなくなる

骨がもろくなる 成長に異常 やる気がなくなる イライラする

依存傾向が強くなると

- ★ 食事、入浴、トイレ中もスマホを使用
- ゲームやスマホのことで親に暴言、暴力
- **♥**ゲーム課金が万単位。親に隠れて支払
- 🟏 学校生活や友人関係に悪影響が出ている

専門的な治療が必要になることもある

Point

ネット依存、ゲーム依存にならないために

- スマホやゲームを使用している時間を記録
- 寝る時間を削ってまでネット等をしない
- 家族と使い方についてのルールを決める
- 友達同士でも使用時間のルールを決める
- ネットやゲーム以外の楽しみを見つける

学校に行けない。 友<mark>人関係に問題・・・</mark>

SNSの発信にも注意して

(1) 人気の動画アプリにダンス動画 をアップしてみた! なかなか 「いいね」が増えないよ~(T_T)



2)服を脱いで踊ってみたら、たくさんの「いいね」がもらえちゃった! 裸の動画だったらもっともらえるかも……(^ ^)



3 私の裸の動画が、 勝手に投稿されて 広がっている!



ネットにアップした 画像は回収不可能



★ やさしい人だとおもったから・・・

1)違う学校の人に悩みを相談したいな〜。子供限定だっていうSNSをやってみようかな……



2 仲良くなった高校生の○○ 君がすごく優しい!顔写真や 住所・電話番号を知りたいっ て言うから送っちゃったけど



3)誘われて会ったら本当 は怖いおじさんで、 無理やり裸にされて……



男の子も被害に あっているのよ



Point

SNS被害から自分を守る3つの約束

- 1 SNSで知り合った人と直接会わない!
- 2 住所や名前など個人を載せない!
- 3 自分や友達の写真を送らない!



安全に使うために**フィル タリング**も忘れずに

家族とスマホやタブレットを使うときのルールを決めておこう