

警察からのお知らせ

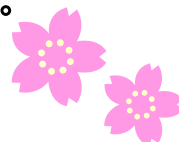


茨城県警察本部少年課

～安全で楽しい春休みをおくるために～

春休みは、自由な時間がたくさんあります。自由な時間に、スマホやゲームをつかいすぎると、生活のリズムをくずしたり、犯罪にあうキケンもあります。

新しい学年を気持ちよくスタートさせるために、スマホやゲームのつかい方や、安全な春休みの過ごし方について、かんがえてみましょう。



スマホやゲーム、つかいすぎていないかな？

～スマホ(タブレット)やゲームのつかいすぎチェックテスト～



- ☐ 予定していた時間よりも長く、スマホやゲームをしてしまう。
- ☐ スマホやゲームをしていないと、イライラする。
- ☐ スマホやゲームのために、ねぶそくになることがある。
- ☐ スマホやゲームのことで、親からよく怒られる。
- ☐ いやな気持ちからにげるために、スマホやゲームをつかう。

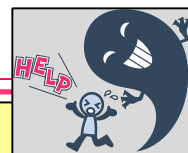


いくつあてはまりましたか？
ちゅういされてやめられるのは、まだ「けんこう」、
やめたくてもやめられないのが「いぞん」(びょうき)です。



スマホやゲームのつかいすぎから犯罪に…

- ✓ ゲームの課金(かきん)のために親のお金をぬすむ。
- ✓ スマホやゲームのことで、親と言いいいになり、暴力をふるったりする。
- ✓ ゲームで知りあった人にちよくせつ会ったら、わいせつな被害にあった。



スマホやゲームをつかいすぎないために



- ☐ スマホやゲームの使った時間をメモし、使いすぎしていないかチェック。
- ☐ おふろや食事の時間はスマホやゲームをしない。睡眠をしっかりとる。
- ☐ 家族とつかう時間や使い方のルールを決める。
- ☐ 友だちと、つかう時間のルールを決める。(夜〇時までなど)
- ☐ スマホやゲーム以外の楽しみを見つける。





スマホやゲームを安全につかうための3つの約束



犯罪にまきこまれないためには、スマホやゲームをつか
いすぎないことや、この3つの約束を守ることが大切です。



エスエヌエス

1 SNSでしりあった人とちよくせつ **あわない!**

じゅうしょ なまえ

じぶん

2 住所や名前など自分のことを **のせない!**

じぶん とも

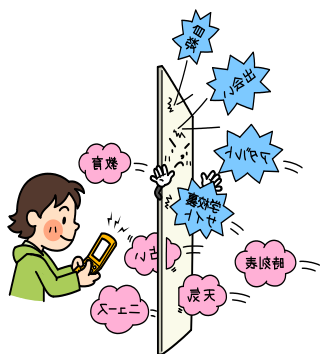
しゃしん

3 自分や友だちの写真を **おくらない!**

オンラインゲーム
のチャットなどで、
しりあった人と、
ちよくせつ、あうこ
とも、キケン!



スマホやゲーム機にはかならずフィルタリングを!



インターネットには、よい情報だけ
でなく、キケンな情報もたくさんあり
ます。

**スマホ、タブレット、ゲーム機など、
インターネットにつながる機械には、
かならず、フィルタリングをつけて、
キケンな情報をブロックしよう!**



しょうねん

少年そうだんコーナーについて



時間 月よう日～金よう日 8:30～17:15まで

(夜間・土・日・祝日は警察本部の警察官が対応)

少年サポートセンター水戸 ☎ 029-231-0900

少年サポートセンターつくば ☎ 029-847-0919

メール: keishonen@pref.ibaraki.lg.jp



少年そうだんコーナー

こまったことがあったら、そうだんしてね。
保護者や教職員の方からの御相談も受け付けています。

