

警察からのお知らせ

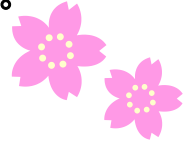


茨城県警察本部少年課

～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ひすぎると、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ひ方や、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、つかひすぎているかな？

～スマホ(タブレット)やゲームのつかひ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ひすぎから犯罪に…

- ✓ 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、親と言ひあいになったり、暴力をふるったりする。
- ✓ ゲームで知りあつた人にちよくせつ会つたら、わいせつな被害にあつた。



スマホやゲームをつかひすぎないために



- スマホやゲームの使つた時間をメモし、使ひすぎているかチェック。
- 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ひ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。



- 1 SNSでしりあった人とちよくせつあわない!
- 2 住所や名前など自分のことをのせない!
- 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!



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。

