



# 警察からのお知らせ

～楽しい夏休みを過ごすために～



夏休みは、学校があるときよりも自由な時間が増え、いつも以上にスマホやゲームを使いすぎてしまうことがあります。

その結果、生活リズムがくずれたり、犯罪に巻き込まれてしまう危険もあります。

楽しい夏休みを過ごすために注意すべきことについて一緒に考えましょう。



## ① スマホやゲーム、安全に使っていますか？



まず、スマホ、ゲームの依存度チェックをしてみましょう。

- 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、寝不足になることがある。
- スマホやゲームのことで、親からよく怒られる。
- 嫌な気持ちから逃げるために、スマホやゲームを使う。



いくつ当てはまったかな？

おうちの人と使い方のルールを決めて、きちんと守ろう。

注意されてやめられるのはまだ「健康」、やめられないのは「依存」傾向にあるよ。

他にも、SNSで被害者にも加害者にもならないために次の約束も守ってね！

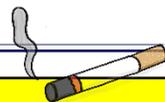


### SNS被害から自分を守る3つの約束

- 1 SNSで知り合った人と直接 **会わない！**  
ネット上で出会った人と直接会うことで、誘拐やわいせつ被害など、犯罪の被害に巻き込まれるおそれがあります。
- 2 住所や名前など個人情報を **載せない！**  
個人情報から身元が特定され、誘拐などの犯罪被害に巻き込まれたり、様々な情報が拡散されたりするおそれがあります。
- 3 自分や友達の写真を **送らない！**  
裸や下着姿など、他人に見られて恥ずかしい写真は撮らせない、送らない、要求しない！



## ② お酒とタバコは20歳になってから



本年4月の民法改正により、成年年齢が18歳となりました。  
しかし、**飲酒・喫煙は法律で20歳になるまで禁止されています。**

## ③ 大麻は違法薬物!



SNSやインターネット上には、間違った情報やウソがたくさんあります。  
甘い言葉にだまされないように注意が必要です。

**大麻は、依存性があり、自分の意思で止めることが困難です。  
幻覚、記憶障害、学習能力の低下、人格の変化などを引き起こします。**



### 薬物の誘いに負けない3つの行動

- 1 きっぱり 「断る」
- 2 その場から 「離れる」
- 3 警察などに 「相談する」



薬物ってなんだろう?

お酒とタバコは  
20歳になるまで  
禁止だよ!

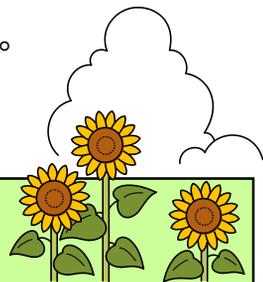


## ④ 困ったときはどうしよう...

少年相談コーナーでは、皆さんからの相談をお待ちしています。  
困ったことや、犯罪被害など、一人で抱え込まずに相談してください。



### 少年相談コーナーについて



- ◆ 相談時間：平日 8:30~17:15まで  
(夜間、土日祝日は警察本部当直対応)
- ◆ 電話：029-231-0900
- ◆ メール：keishonen@pref.ibaraki.lg.jp



少年相談コーナー  
(少年サポートセンターについて)

※ 保護者や教職員の方からの相談もお待ちしております。