



# けいさつ 警察からのおしらせ

～ 新しいスタートのために ～



いばらきけんけいさつほんぶ

## ゲームやネットは正しく使おう



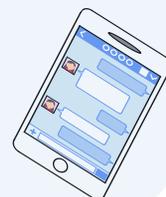
よる 夜おそくまでネットやゲームをやっていると、あさ 朝、おきられない…。  
でも、あしたもお休みで学校がないからいいよね。

せいかつ 生活リズムがみだれると元にもどすのはたいへん、  
ネットやゲームはルールを決めて、上手に使おう。



## ～スマホやゲームをするときのチェックリスト～

- スマホやゲームであそぶ時間や使い方のルールを、おうちの人と、  
そうだんしてきめる。
- ご飯やお風呂の時間はスマホやゲームをしない。夜はしっかりねる。
- 友だちとゲームをする時間をきめる。(今日は〇時までなど)
- 人の悪口や人がいやがる写真をのせない。
- ネットやゲームでしりあった人に自分の写真を送らない。
- ネットやゲームでしりあった人に会いに行かない。



あたら せいかつ 「新しい生活になじめるかちょっと心配」ってネットに書きこんだら、  
やさしそうな人から「会って話をきいてあげるよ」ってへんじが来た。  
あ 会いにいつてみようかな…

ネットやゲームでしりあった人は、うそをついているかもしれないよ。  
やさしそうだと思っても、じっさいに会うのは、とてもキケン！



## 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 **あ 会わない！**
- 2 住所や名前など自分のことを **のせない！**
- 3 自分や友達の写真を **おく 送らない！**

## お酒やタバコは20歳から！



とも にい ちゅうがくせい  
友だちのお兄さんが、「中学生はみんなタバコをすってるから、いまのうちに  
なれておけ」って、タバコをすすめてきた。どうしよう…。

さけ さい  
お酒とタバコは20歳になってからだよ！  
さそわれたら、きちんとことわれるかな？



やくぶつ さそ ま こうどう  
薬物の誘いに負けない3つの行動

- 1 きっぱり 「ことわる」
- 2 その場から 「はなれる」
- 3 警察などに 「そうだんする」



薬物ってなんだろう？

## もし、こころがくるしくなったとき



はる  
春って、あたたかくなるし、みんなウキウキしているように見える…。  
でも、わたしはなんだか、もやもやしてて、こころがくるしくて、どうしたらいいの。  
「オーバードーズすると、いやなことがわすれられる、薬になる」って、ネットに  
書いてあった。ホントかな…？

オーバーダースとは、ドラッグストアなどで売られている市販薬(頭痛薬など)  
や病院で出されたお薬を、一度にたくさん飲んでしまうこと。オーバーダースを  
すると、肝臓をきずつけたり、命を落としたりすることがあります。

オーバーダースをしても、なやみがきえるわけではないんだね…。  
こま  
困ってることやなやんでることを、だれかにはなしてみましよう。  
まわ  
周りのしんらいできる大人に、そうだんしてみてね。



しょうねん  
少年そうだんコーナーでも、みんなからのそうだんをまっているよ。  
おとこ こ おんな こ  
男の子でも女の子でも、だれでも大丈夫だよ。

## 少年そうだんコーナーについて

- ◆相談時間:午前9時00分～午後5時00分  
(祝日・年末年始を除く月よう日～金よう日)
- ◆ 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。