



茨城県警からのお知らせ

あんぜん はるやす
～ 安全に春休みをすごすために ～

しんねんど は きも
新年度のスタートを晴れやかな気持ちで
はるやす あんぜん せいかつ
はじめるために、春休みは安全に生活しましょう。

せいかつ たいせつ 生活リズムを大切に

よ
夜ふかし、ゲームやネットのやりすぎ

たの よる ひるま せいかつ ぎゃく
ゲームやスマホ、インターネットが楽しすぎて、夜と昼間の生活が逆に
ならないように気をつけましょう。

つか そと
ゲームやネットを使うとき、外
にあそびに行くときのルールを
かぞく
家族といっしょにきめておこう。

いえ
家のルール (例)

- で まえ じかん
・ 出かける前にかえる時間や
 - 行く場所をつたえる。
 - よる そと い
・ 夜おそく外に行かない。
 - つか じかん
・ ゲームやネットを使う時間
- をきめる。
- こまったときは、かならず、
うち
お家の人にそうだんする。



じ こ き 事故、けが、トラブルに気をつけて

よる
夜おそくまでおでかけ

よる くら
夜や暗がりにはきけんがいっぱい。くら まえ
暗くなる前に
いえ
家にかえりましょう。

SNSのトラブル

ひがい じぶん まも やくそく
SNS被害から自分を守る3つの約束

し あ ひと ちやくせつ
SNSで知り合った人と直接あわない

じゅうしょ なまえ こじんじょうほう
住所や名前や個人情報のをせない

じぶん とも しゃしん おく
自分や友だちなどの写真を送らない

わる 悪いさそいはしっかりことわろう！

さけ まんび いえで
お酒・タバコ、万引き、家出

かんが ゆうき ことわ
さそいにまけたらどうなるのか考えて、勇気を持って断りましょう。

なやんだり、こまったときはそうだんしよう

しょうねん
少年そうだんコーナー

じかん
そうだん時間 平日8:30～17:15

やかん ど にち しゅくじつ けいさつほんぶ けいさつかん たいおう
(夜間・土・日・祝日は警察本部の警察官が対応)

TEL 029-231-0900 (マルクオサマル)

Eメール: keishonen@pref.ibaraki.lg.jp

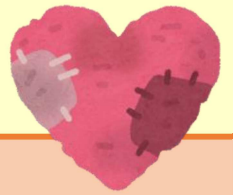
ひとりでなやまず、
そうだんしてね。



お酒をのむこと タバコをすうこと は20歳までできません!



こどもがお酒をのんだりタバコをすったり するとどうなる?



成長とちゅうのこどもの体は、
大人よりずっと大きなダメージを
うけます。

- ・脳がきずついて、働きや成長が悪くなる。
- ・がんなどの病気にかかりやすくなる。
- ・背がのびなくなるなど、体の成長が悪くなる。
- ・お酒の場合、急性アルコール中毒になることもある。

法律いはんをくり返していると、
きまりを守る気持ちが弱くなります。

- ・大麻などの薬物をさそってくる人が近づいてくるかもしれません。
- ・悪いさそいをしっかり断れないかもしれません。

大麻はOK? そんなことはありません。

大麻はたばこより
害がないんだって。

いほうじゃない国も
あるから
だいじょうぶだよ。

海外の有名人が大麻をすって
る写真がSNSにアップされ
てた。かっこよさそう。

まちがった情報!

SNSやインターネットにはまちがった情報やうそがいっぱい
あまい言葉にだまされないで!

大麻は、いほう薬物です!

大麻の害は...

- ・せいちょうのじゃまをする
- ・幻覚 (みえないはずものがみえる)
- ・幻聴 (聞こえないはずの声や音が聞こえる)
- ・やる気がおきず、だらだらしてしまう
- ・わかいうちにはじめると依存症になりやすい



薬物のさそいに負けない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」

