

## ウェブサイトも見てね!



### 「東京都子どもセーフティプロジェクト」ウェブサイト

こちらのウェブサイトでは、こどもの事故予防に関する東京都の様々な取組を発信しています。



### リンクマーク

リンクマークが付いている部分をクリックすると、東京都が取り組んでいる事故予防の詳しい内容を見ることができるよ。

このハンドブックは、編集検討委員会の委員からのご意見をいただきながら制作しました。

### 協力 「子供の事故予防に関するハンドブック」編集検討委員会委員(敬称略)

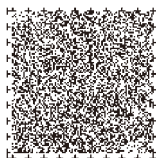
国立研究開発法人産業技術総合研究所 主任研究員  
 株式会社SPACE 代表取締役CEO  
 国立大学法人東京学芸大学 教授/学長補佐  
 株式会社ダク「やさしい日本語プロジェクト」リーダー  
 合同会社Art&Arts社長「こども六法」著者

おの みきこ  
 大野 美喜子  
 ふくもと りえ  
 福本 理恵  
 こもり しんいち  
 小森 伸一  
 もりじゅんいちろう  
 森 順一郎  
 やまさき そういちろう  
 山崎 聡一郎

みんな、  
ありがとう!



このハンドブックは、板橋区立板橋第三中学校、一般社団法人 東京学芸大  
 Explayground推進機構、東京都立昭和高等学校、クラーク記念国際高等学校、  
 東京都立足立新田高等学校の生徒の皆さんと一緒に考え、制作しました。



音声コード掲載

この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各ページに印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

2024年3月発行  
 編集・発行/東京都子供政策推進室  
 企画調整部 企画調整課  
 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
 電話 03(5388)3812

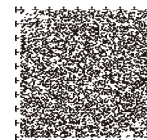
※掲載の情報は2024年2月現在のものです。  
 ※イラストはすべてイメージです。  
 ※本冊子掲載のイラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは著作権法上の例外を除き禁じます。

# カエル先生と学ぶ 「変えられるもの」

— こどもの事故予防ハンドブック —

ティーンズ  
編

事故に  
あわないよう  
かえる



音声コード掲載

中学生・高校生向け

学校や外出先で、日々いろいろな出来事があるよね。

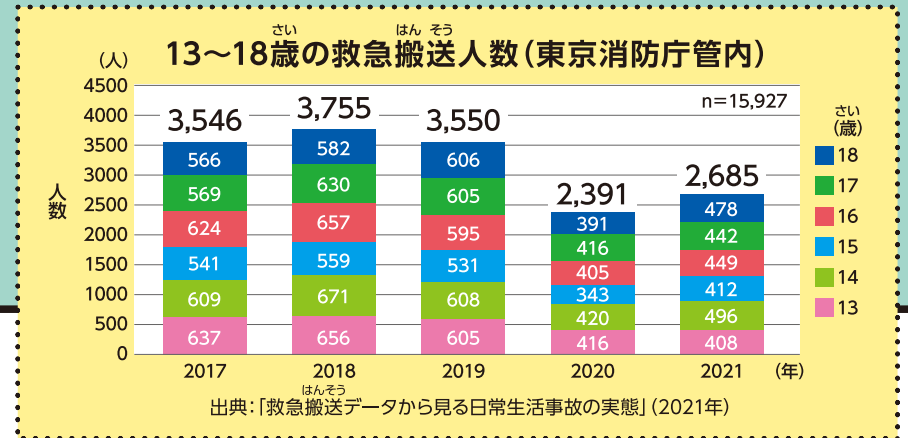
そんな毎日の中、みんなには事故を予防することを意識してほしいんだ。



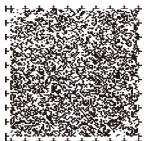
カエル先生

かんきょう  
環境や行動を「かえる」ことで  
生徒たちの事故を減らしたい  
と思っている

実は、毎年2,000人以上の中高生が日常生活の事故で救急搬送されているんだよ。



例えば、こんな事故があるよ





こんな事故を 知っているかな？

体育の授業や休み時間にサッカーをすることがあるよね。  
ふざけてクロスバーにぶら下がったりしていないかな？

ぶら下がった結果、ゴールが倒れて下敷きになり、  
大ケガをする事故が何度も起きたんだ。  
中には、亡くなってしまった子もいるんだよ。



こんなに  
危ない

### 力の大きさの比較



ずがいこつ  
頭蓋骨が  
折れる力

6倍

サッカーゴール  
(アルミ製)が  
倒れた時の  
衝撃の大きさ

300

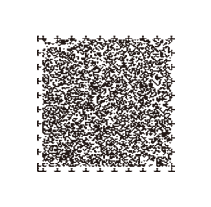
キログラムの力

<

1.8

トン  
の力

※1,000キログラム=1トン



どうすれば、事故を予防できる？



変えられるものを変えよう。

「ゴールが倒れると大ケガをするかも」と分かっていたら、ぶら下がりたい気持ちはなくなるよね。そして、ゴールが倒れないようにクイで固定するなどの対策をとれば、誰かがぶら下がった場合も大ケガにはならない。

これらをかえる



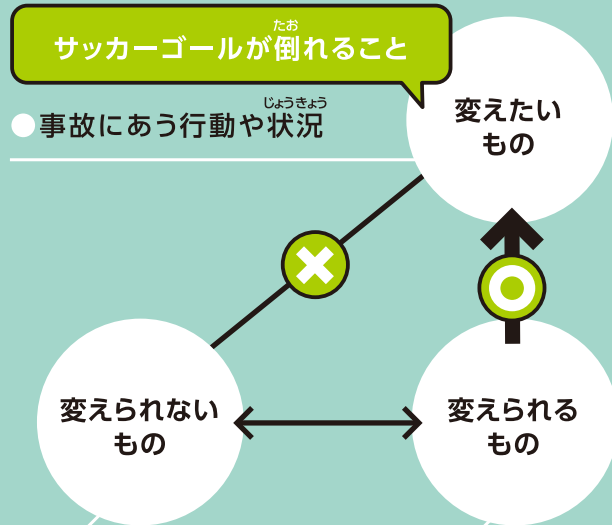
### 着眼点は3つ

## 3つのE

- |   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| 1 | <b>E</b> nvironment<br>「危ないところを直そう」 | かんきょう<br><b>環境改善</b><br>例：ゴールをクイで固定する     |
| 2 | <b>E</b> ducation<br>「教え合おう」        | <b>教育</b><br>例：骨折の危険があることを学ぶ              |
| 3 | <b>E</b> nforcement<br>「ルールを変えよう」   | <b>法律、ルール、基準</b><br>例：バーにぶら下がらないことをルールにする |

### 何かを「変える」ことで事故は予防できる。

そう、変えられるものが何かを考えてみよう。

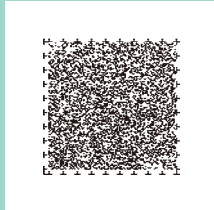


- 事故にあう行動や状況

- ゴールが倒れる力
- ゴールの大きさ、硬さ
- 人がぶら下がる重さ

- 安全な環境を整える
- 物の使い方や危険性を学ぶ
- 安全なルールをつくる

「変えられるもの」を考えよう

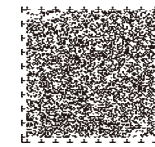


ねっ ちゅう しょう  
**熱中症**

暑くなり始める時期から注意しよう

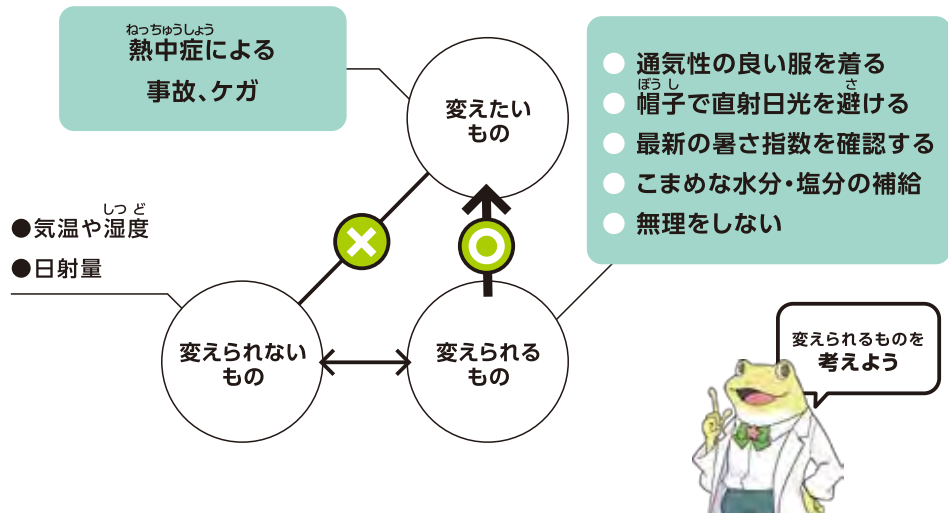


何を変えれば予防できる?



# 何を変えればよいだろう？

どうすれば熱中症にならないか、倒れないか考えてみよう。



# こんな事故も起きるよ。

太陽の下でなくても、多くの熱中症事故が起きている。

## 屋内の運動

体育館などの屋内施設でも安心はできない。太陽が当たっていなくても、室内の温度や湿度で熱中症になることもある。苦しくなる前に、涼しい場所に移動して休もう。



## 教室の中

熱中症になる場面は、運動中だけじゃない。教室のような屋内でも、風通しが悪かったり、急な気温の変化で熱中症になる可能性があるよ。喉が渇いていなくても、水分・塩分補給をしよう。

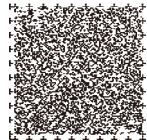


### 中高生の考える「変えられるもの」

#### 都内の中高生から出たアイデア

- 温度計・湿度計を見えるところに置く
- 学校で熱中症アラートを流す
- 水分や塩分を補給できる環境をつくる
- 体育を実施する時間帯を柔軟に変える

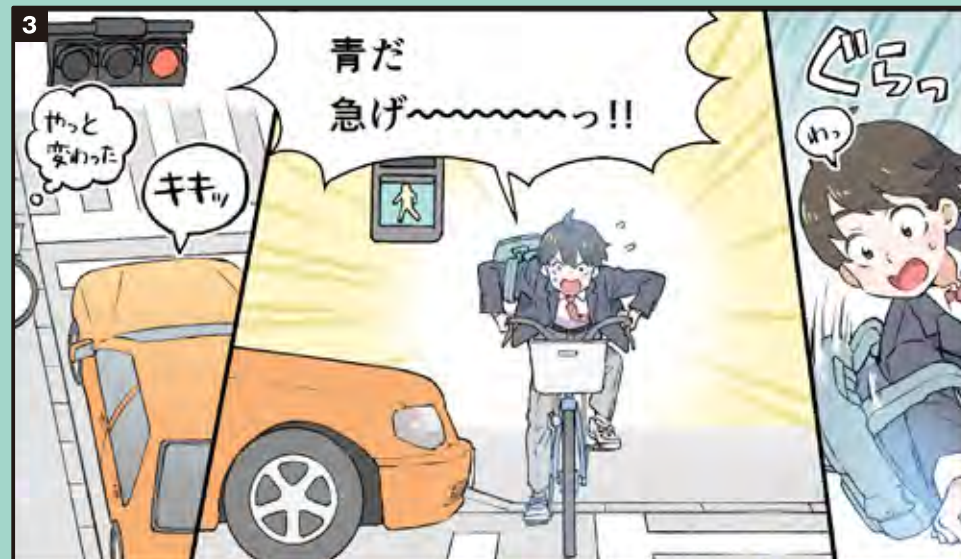
東京消防庁のサイトには、熱中症の予防や応急処置の情報を含め、日常的な事故の情報があるよ



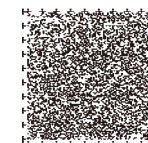
別の事故も考えてみよう

# 自転車事故

忘れてはならないルールがあるよね

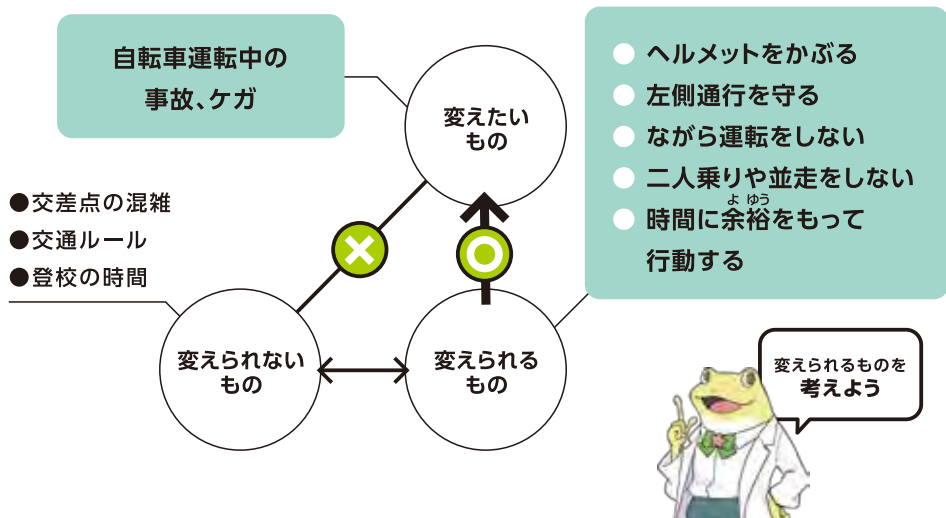


何を変えれば予防できる?



# 何を変えればよいだろう？

どうすれば事故にあわないか、大ケガをしないか考えてみよう。



★ 道路交通法では2023年4月1日から、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務になったよ。みんなでヘルメットをかぶりましょう。

# こんな事故も起きるよ。

自転車は手軽に乗れる便利な乗り物。でも、多くの事故が起きている。

## スマホのながら運転

スマホを触りながらの自転車運転は絶対にしてはいけないよ。車や歩行者に気付かず、ぶつかってしまうかもしれない。



## 右側通行

近道だからと車道の右側を走っていないかな？自転車は車と同じで、左側通行がルール。逆側から走ってくる自転車やバイクとぶつかり、大ケガをするかも。

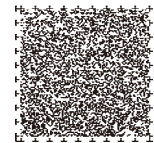


### 中高生の考える「変えられるもの」

#### 都内の中高生から出たアイデア

- ヘルメットのデザインをカッコよくする
- 自転車専用の道路を増やす
- 無事故が続くと特典がもらえるようにする
- 歩行者との分離式信号をつくる

警視庁公認交通安全情報サイト「TOKYO SAFETY ACTION」には、交通安全をテーマにしたゲームや動画があるよ

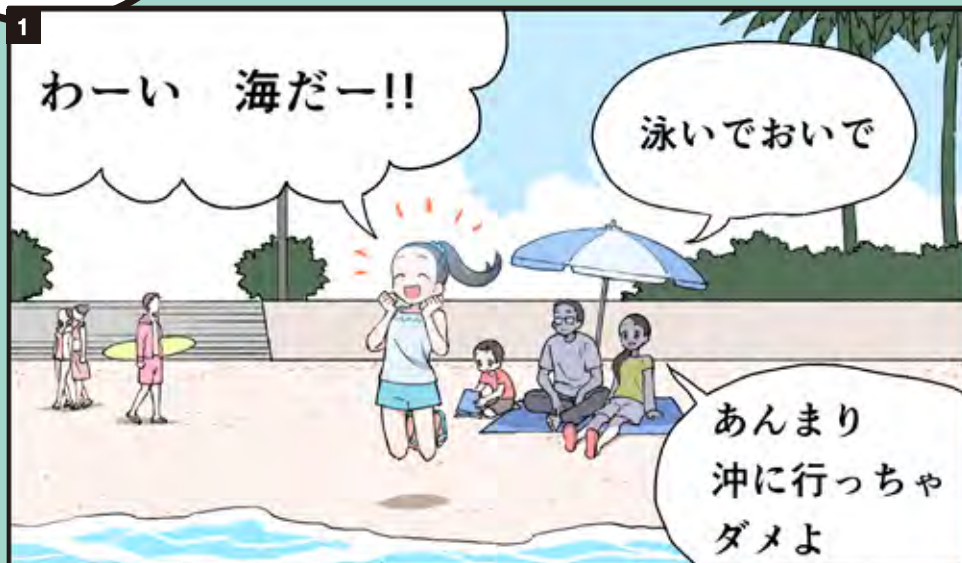
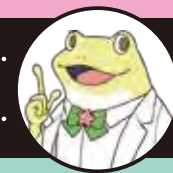


別の事故も考えてみよう

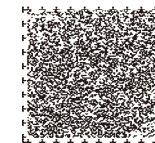


# 海の事故

海や川、山などで遊ぶ時の事故予防策は？

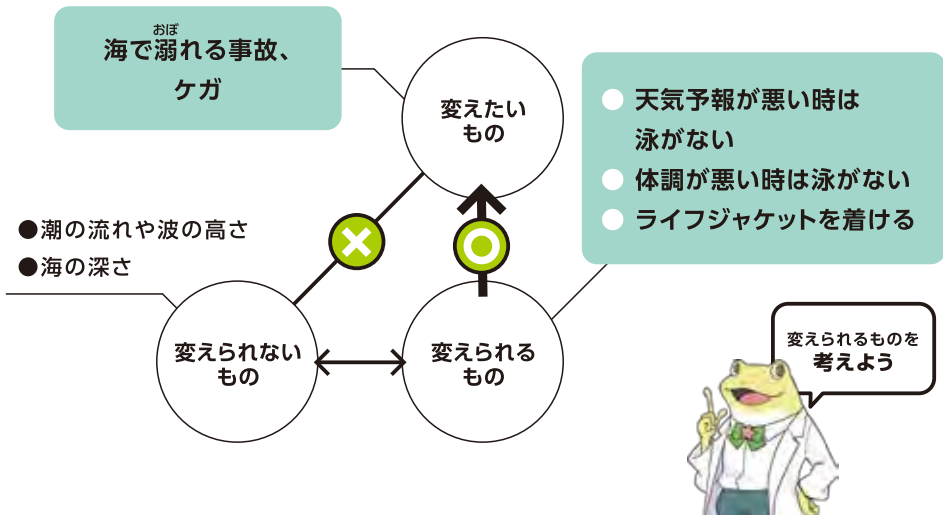


何を換えれば予防できる？



# 何を変えればよいだろう？

どうすれば溺れないか、波にさらわれないか考えてみよう。



# こんな事故も起きるよ。

海だけではなく、山や川でも重大な事故が起きている。

## 山登り

登山路には飛び出た石などがある、つまりと大ケガにつながる。履きなれた、丈夫な靴を選ぼう。山頂近くは気温が低く、低体温症になることもある。登山に適した服装で行こう。



## 川遊び

浅瀬に見える場所でも、急に深くなり川底に足がつかなくなる場所があるよ。川に帽子やサンダルなどが流された時は、無理して取りに行かないようにしよう。

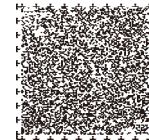


### 中高生の考える「変えられるもの」

#### 都内の中高生から出たアイデア

- 危険な場所をSNSで共有する
- 危険を知らせる看板をつくる
- 危険を知らせるアラートを流す
- 安全なエリアをつくってもらう

弟や妹、年下の友達がいる人は、乳幼児編や小学生編も読んで、危ない場面を教えよう



事故予防を復習してみよう

# 事故を防ぐために「変えられるもの」を考えよう。



プールサイドから転落

階段から転落

バスケットボールでの事故

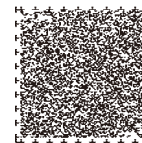
窓に寄りかかり転落

暑い日の朝礼での熱中症ねっ ちゅうしやう

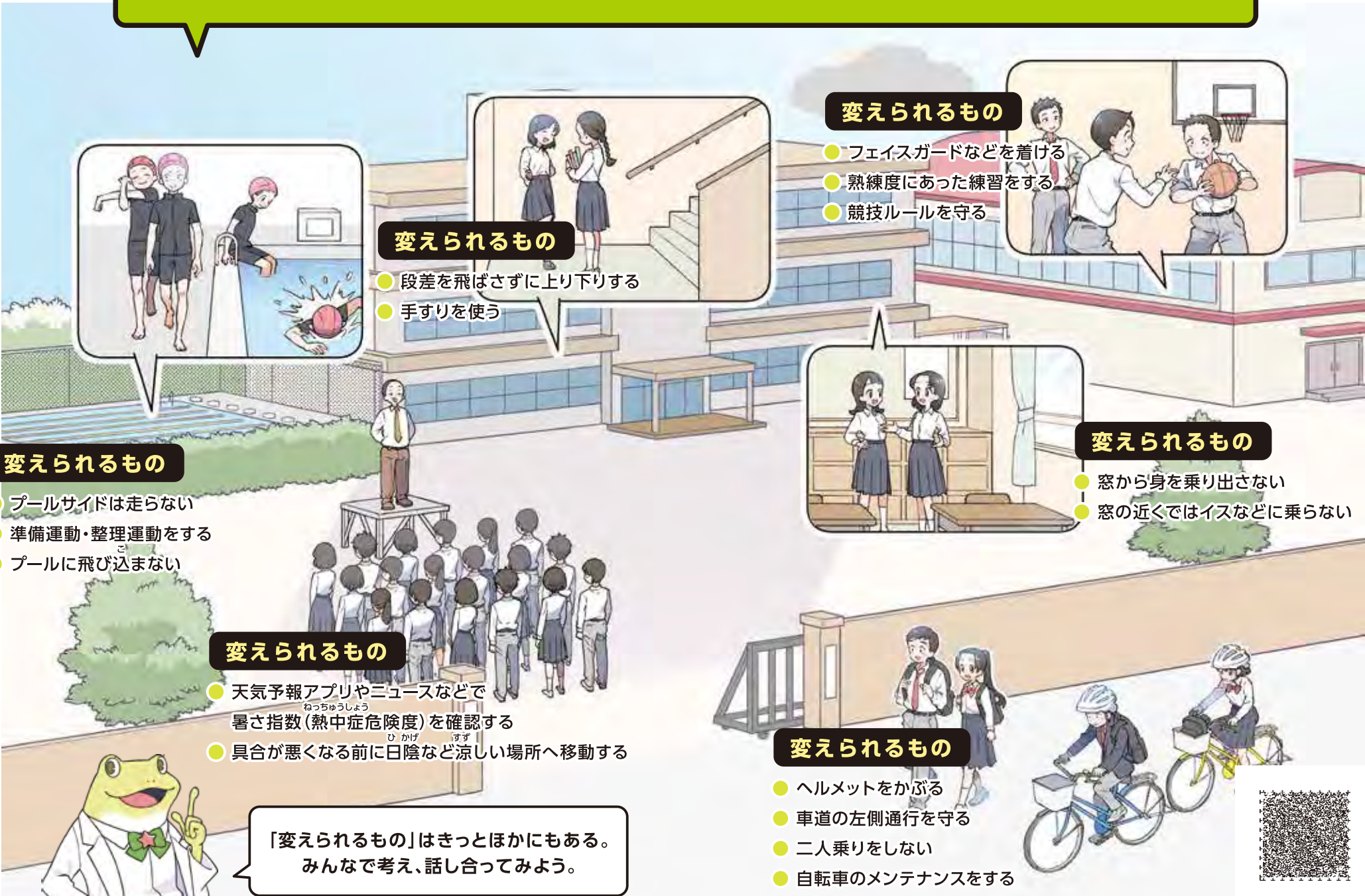
自転車たおが倒れて衝突しょうとつ

いくつ  
考えられるかな?

「変えられるもの」を確認しよう



# 「変えられるもの」は 思いついたかな？



## 変えられるもの

- プールサイドは走らない
- 準備運動・整理運動をする
- プールに飛び込まない

## 変えられるもの

- 段差を飛ばさずに上り下りする
- 手すりを使う

## 変えられるもの

- フェイスガードなどを着ける
- 熟練度にあった練習をする
- 競技ルールを守る

## 変えられるもの

- 窓から身を乗り出さない
- 窓の近くではイスなどに乗らない

## 変えられるもの

- 天気予報アプリやニュースなどで暑さ指数(熱中症危険度)を確認する
- 具合が悪くなる前に日陰など涼しい場所へ移動する

## 変えられるもの

- ヘルメットをかぶる
- 車道の左側通行を守る
- 二人乗りをしない
- 自転車のメンテナンスをする

「変えられるもの」はきっとほかにもある。  
みんなで考え、話し合ってみよう。

