



「自分の身を自分で守るには・・・」



今月は、自分の身を自分で守るには、どのようなことに気を付けたらよいのかをテーマにお伝えします。

1 ヘルメットの着用を！

2024年3月より、自転車乗用時にヘルメットを着用することが道路交通法で努力義務化されていますが、着用率がなかなか上がらないことが課題となっています。警視庁の発表によると、自転車事故で死亡した人の64.0%が頭部に致命傷を負っているとのことです。(令和2～6年の東京都内)。また、ヘルメット非着用時は、着用時に比べて致命率が約1.8倍も高くなるそうです。ヘルメットは外側の硬いプラスチックとその内側の発砲スチロールが衝撃を受けたときにへこんだり壊れたりすることで、衝撃を吸収します。自転車にのる際には、万が一の時に頭を守るためにも、必ずヘルメットを着用しましょう。

【ポイント】

- ① 自転車用の安全基準マークがついたものを選ぶ
- ② ヘルメットは、水平にかぶり、顎ひものV字部分が耳たぶの下辺りにくるようにする



※参考：東京暮らしWEB
「自転車に乗る時はヘルメットをかぶりましょう！」

2 早めのライトの点灯を！

日の入り時刻の前後1時間の「薄暮時間帯」は、例年、交通事故が多く発生しています。この時間帯は、周囲の視野が徐々に悪くなり、自動車や自転車、歩行者などの発見がお互いに遅れ、距離や速度が分かりにくくなるためです。

自転車に乗る場合には、暗くなる前からライトを点灯するようにしましょう。冬場は、黒っぽい服装が多くなり、より一層見えにくくなります。明るい服や反射板等を身に着けるなど工夫しましょう。

3 防犯ブザーを！

自分の身を守る力を付けるため、不審者に遭遇したときの合言葉「いかのおすし」を再確認しましょう。自分の身を自分で「もし、知らない人に道を聞かれたら？」「『おうちの人』が事故にあったから病院まで送るよ』と声をかけられたら？」など、具体的な場面を想定して親子で話し合ってみましょう。

防犯ブザーは、いざという時の最終手段です。ランドセルなどに取り付け、すぐに使える場所に常時携帯し、使い方を改めて確認しましょう。



学校では、安全指導を継続して行っていますが、こどもたちが安全な生活を送るためにご家庭でもお声かけをお願いします。「ヘルメットはちゃんと締めた？」「暗くなったらライトは？」そして、「知らない人に声をかけたらどうする？」と声をかけてください。

また、可能な範囲で登下校の見守りをお願いいたします。