

也请查看我们的网站！



东京儿童安全项目网站

「东京都儿童安全促进项目」主页本主页发布
东京都政府关于儿童事故预防的相关举措。



链接标记

如果您点击每一页上的链接标记，
可以查看更多东京都政府在事故预防方面的详细举措。

编辑审查委员会成员协助编写了本手册。

协助单位

《儿童事故预防手册》编辑审查委员会成员(敬称省略)

国立研究开发法人产业技术综合研究所 主任研究员
株式会社SPACE代表董事兼首席执行官
国立大学法人东京学艺大学 教授/校长助理
株式会社Dank「轻松日语项目」负责人
Art&Arts有限责任公司总经理《儿童六法》作者

大野美喜子
福本理惠
小森伸一
森顺一郎
山崎聪一郎

谢谢大家 /



本手册由板桥区立板桥第三中学、
一般社团法人东京学艺大学 Explayground 推进机构、东京都立昭和高级中学、
克拉克纪念国际高级中学、东京都立足立新田高级中学的学生们共同参与策划和制作。

2024年3月出版发行
编辑・出版发行：东京都儿童政策联络办公室
企划协调部 企划协调科
163-8001 东京都新宿区西新宿 2-8-1
电话 03-5388-3812

*本手册中所列信息为截至2024年2月的最新内容。
*插图仅供参考。
*本手册中所刊载的插图和图表，未经许可可严
禁复制、转载、抄袭或借用。依法符合著作权法规
定的情形除外。

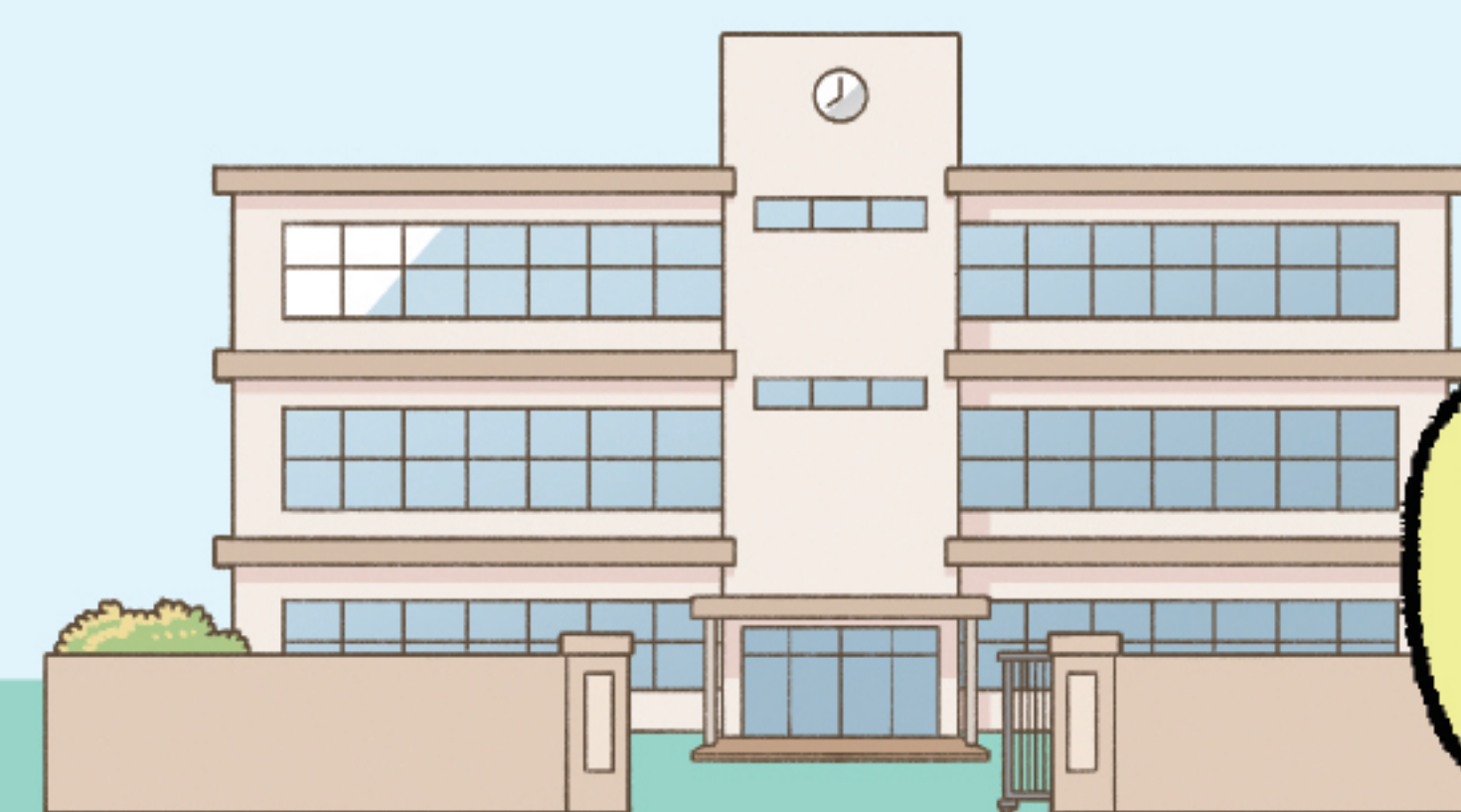
与KAERU

教授一起了解 我们可以改变的事情

儿童事故预防手册

青少年

改变
以免发生意外！



面向初中和
高中学生

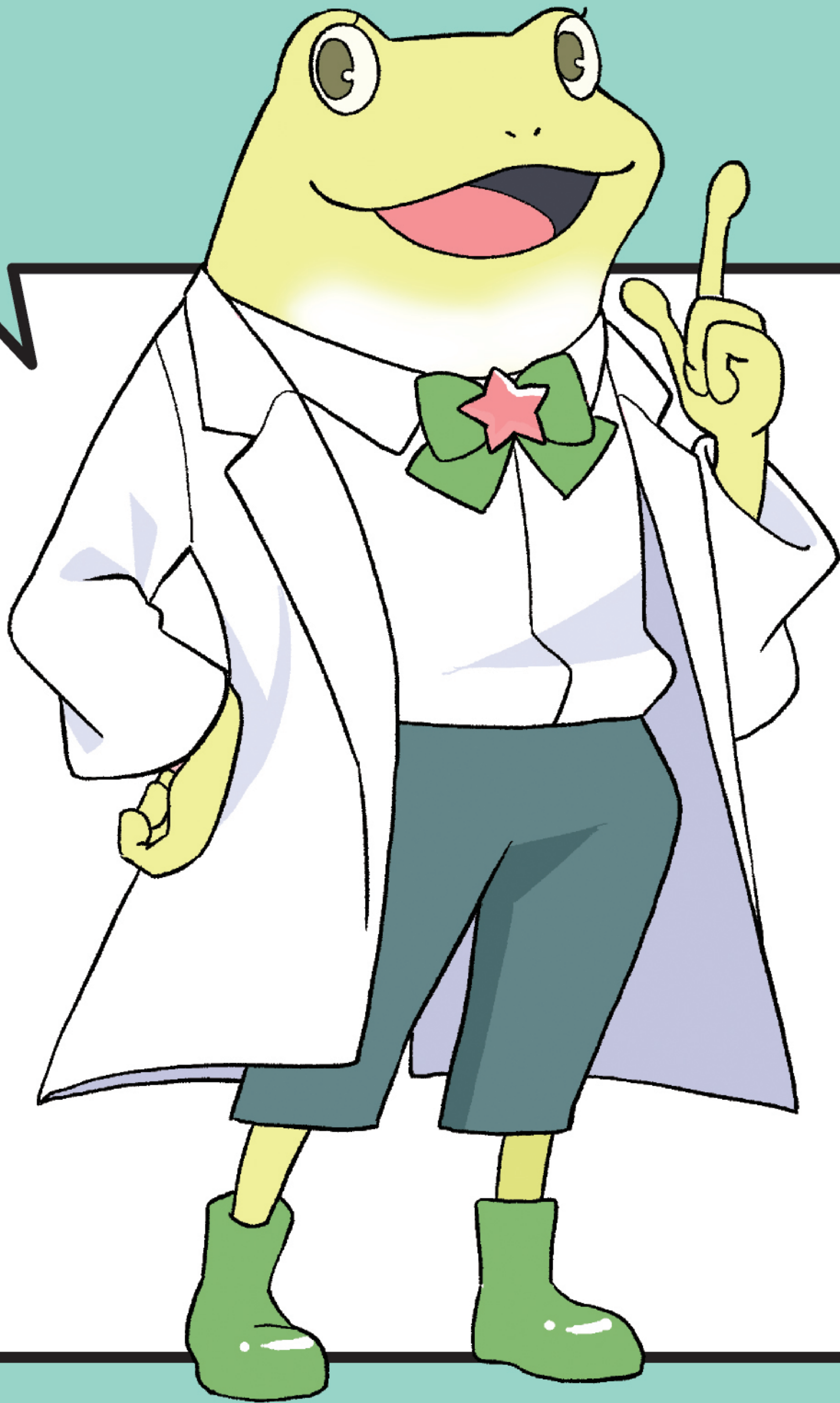
每天在学校或路上都会发生很多事情。
因此,我希望每个人都有预防事故的意识。

事实上,每年都有2000 名以上的初、高中生因为
日常生活中发生的意外事故而被送往医院。

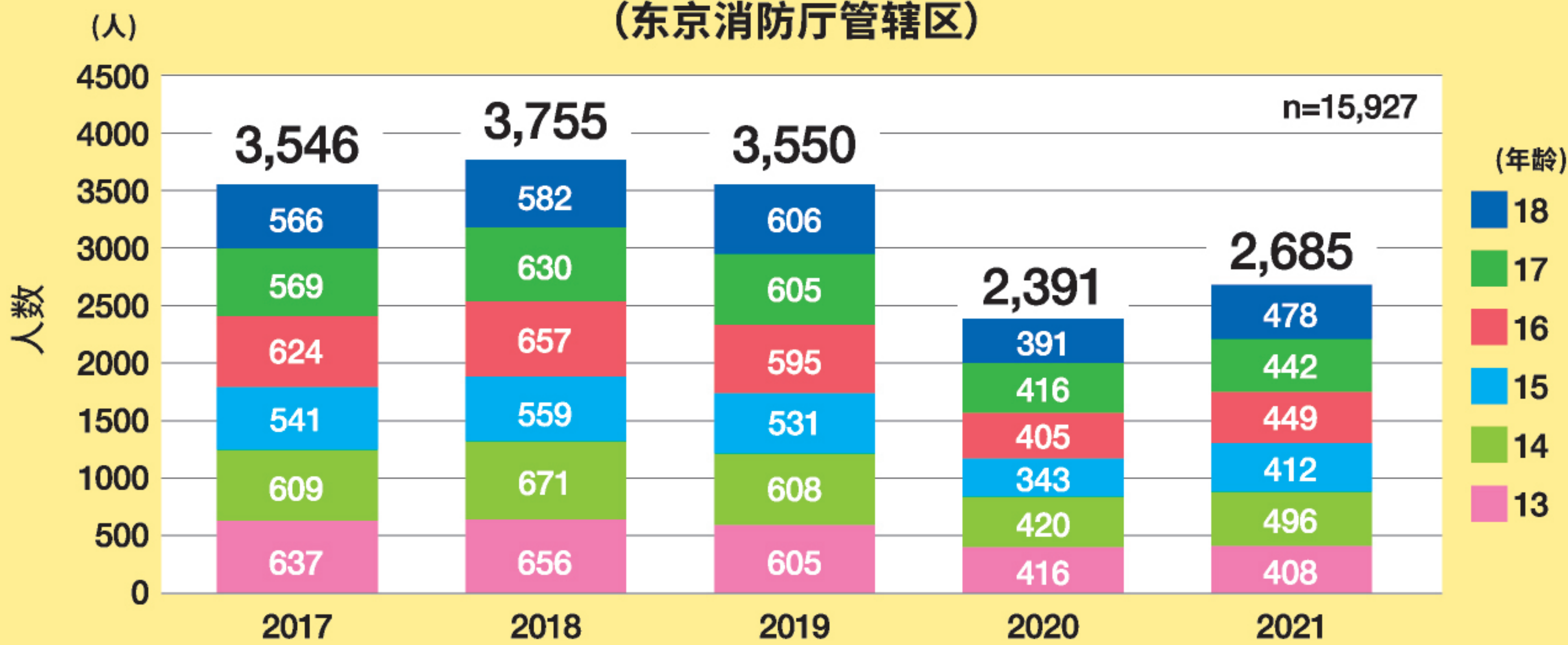
KAERU教授*

我希望通过改变学生们的环境或行
动来减少事故的发生。

*KAERU 在日语中的意思是“青蛙”或“变化”。
日语中的“变化”。



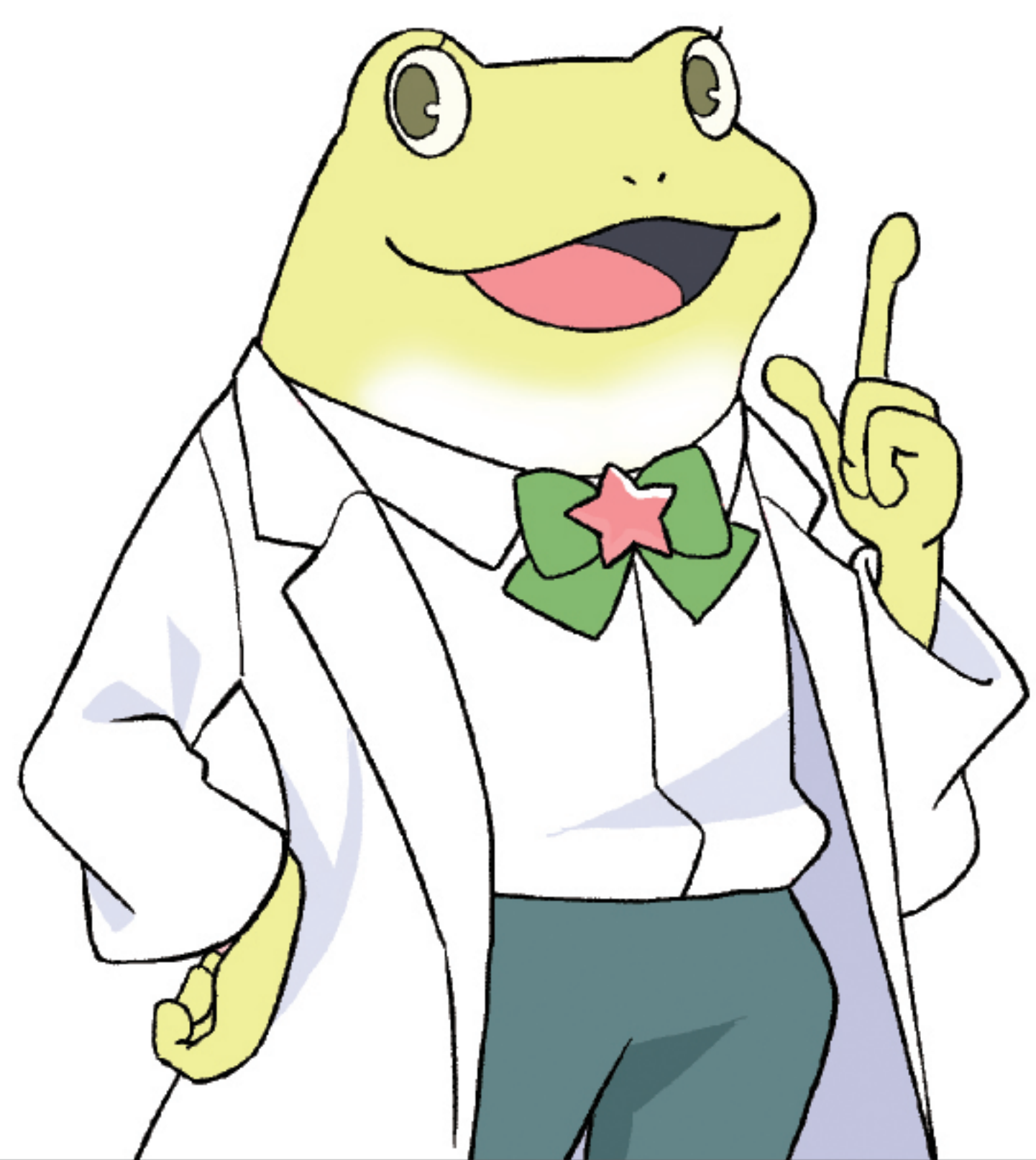
13 至 18 岁的急救搬运人数
(东京消防厅管辖区)



资料来源:“从急救搬运数据了解日常生活事故的真实情况”(2021 年)



例如...



你听说过这样的事故吗？

在体育课或课间休息时，我们有时会踢足球。

你有没有在球门框上荡过秋千呢？

但是，在球门框上荡秋千而导致球门倒塌、自己和他人被压在下面导致重伤的案例屡见不鲜。

力度对比

足以使颅骨
骨折的力量

300
公斤力

*1,000公斤 = 1吨

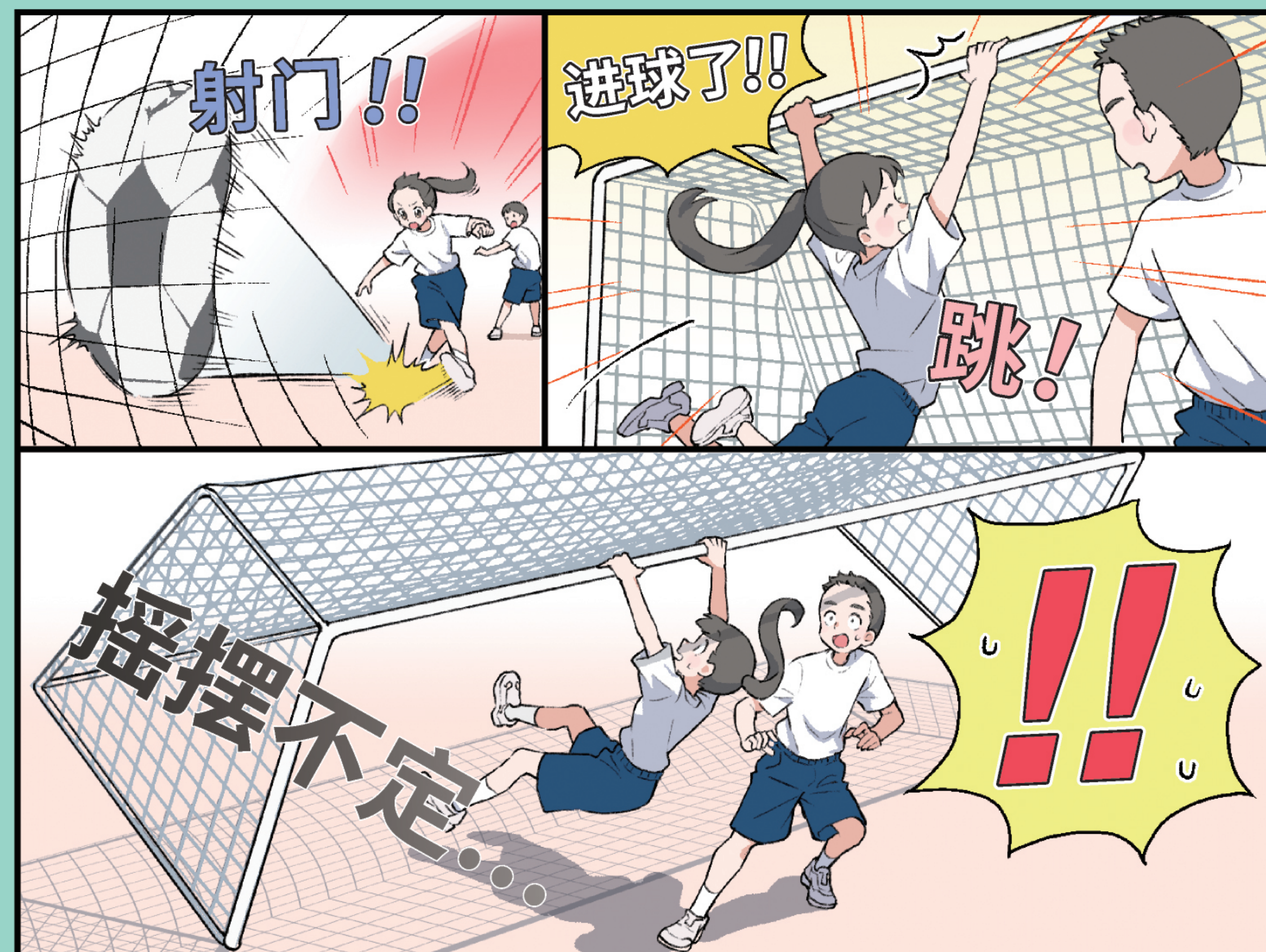
6倍

<

足球门(铝制)倒塌时所
产生的冲击力

1.8
吨的力量

太危险了



如何预防事故？



让我们改变力所能及的事情。

如果你知道球门倒下会让你受伤, 你就不会想在球门上荡秋千, 对吗?
如果用木桩固定球门, 防止球门倒下,
那么任何人在上面荡秋千都不会受到严重伤害。

改变这些!

3个着眼点

3Es

- | | | |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Environment
改善存在危险隐患的地方 | 改善环境
例如: 用木桩固定球门 |
| 2 | Education
让我们共享信息 | 教育
例如: 了解骨折的风险 |
| 3 | Enforcement
让我们改变规则 | 法律、规则、标准
例如: 规定禁止挂在球门横梁上 |

你可以通过做出一些改变来预防事故发生。

是的, 想想我们能改变什么。

足球门翻倒

● 可能导致事故的行为和情境

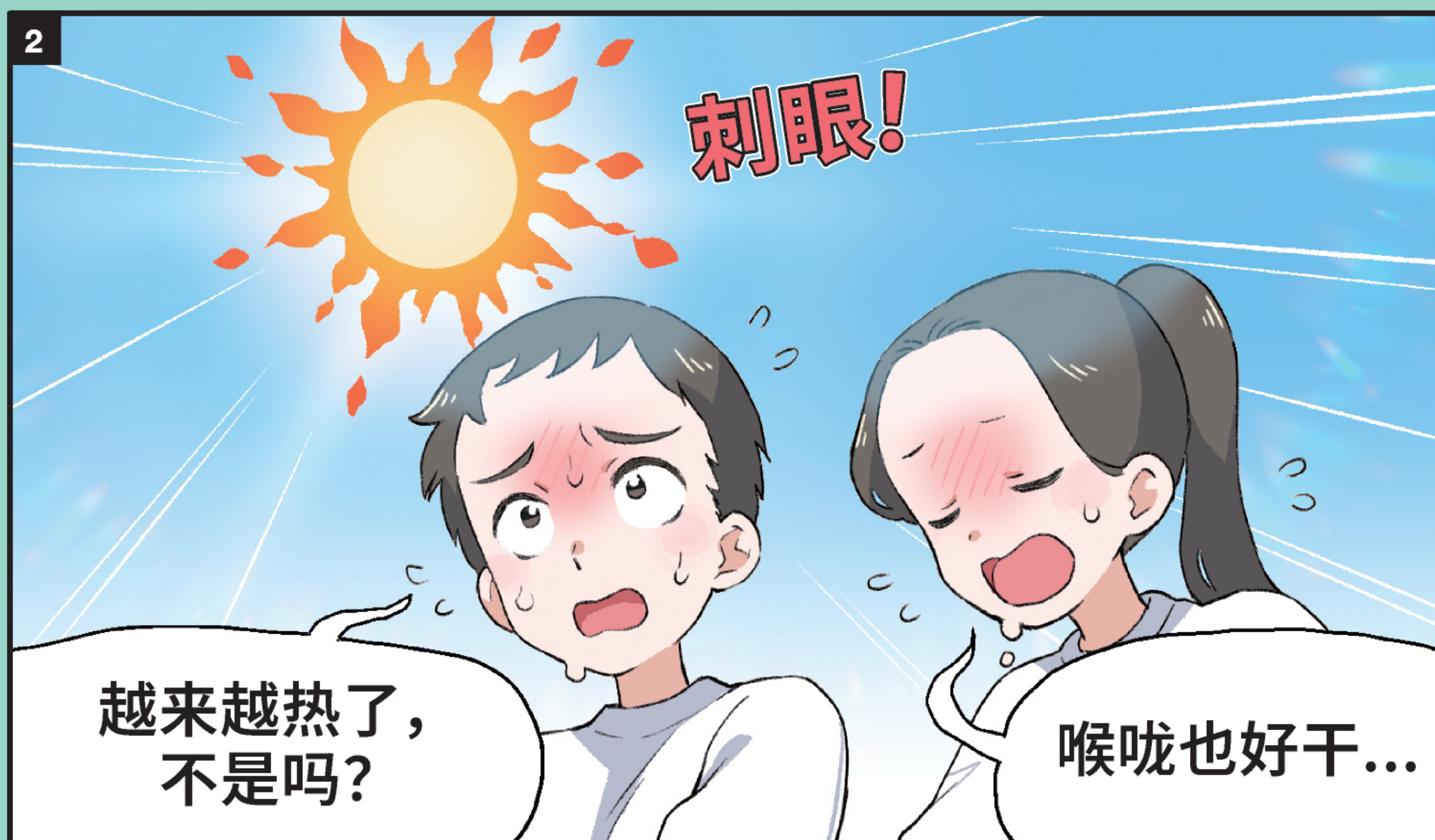
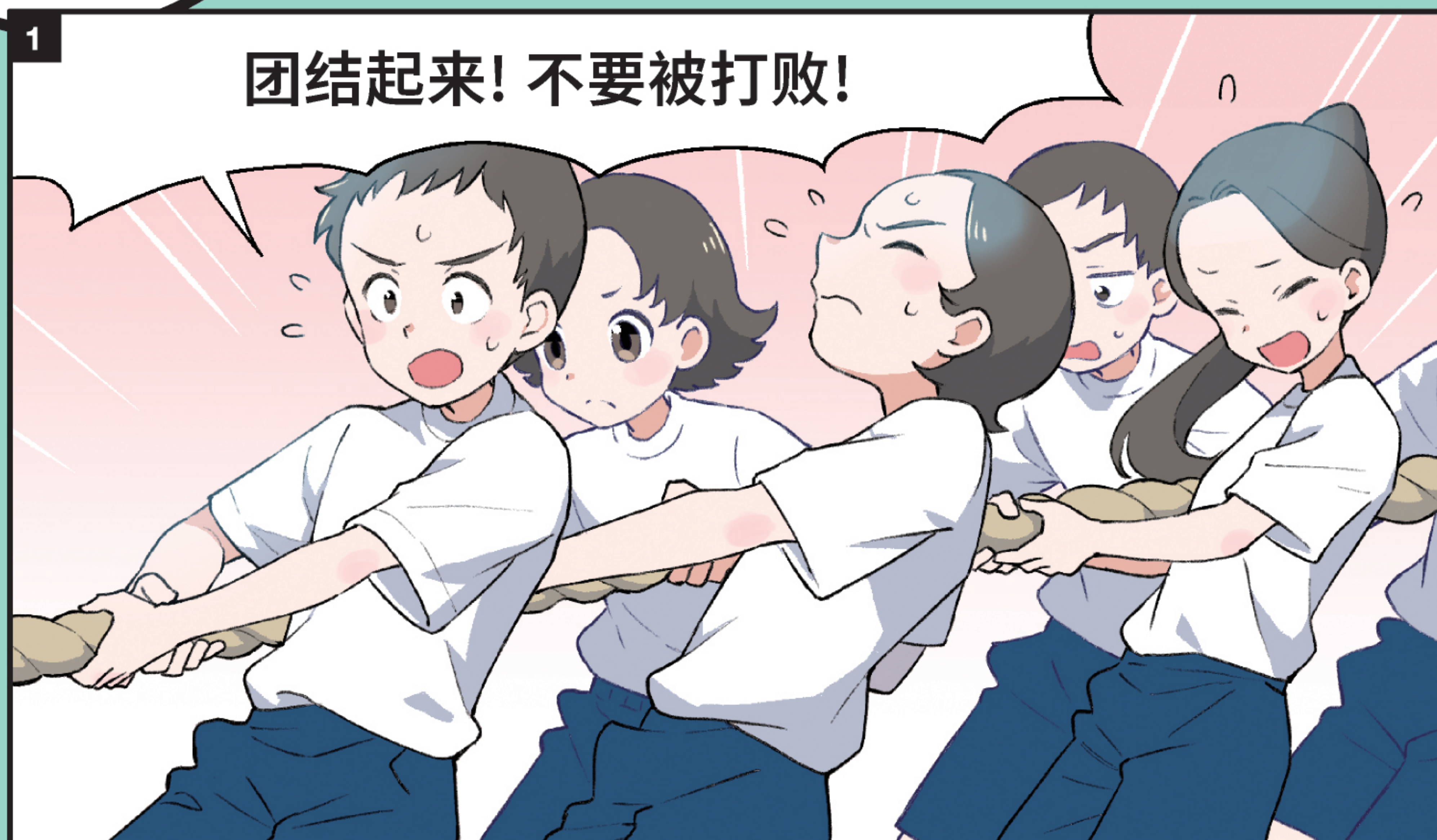
我们希望
改变的事情

我们无法
改变的事情

我们可以
改变的事情

- | | |
|---------------|------------------------|
| ● 足球门倒塌时产生的力 | ● 营造安全的环境 |
| ● 球门的大小和硬度 | ● 学习如何使用物品, 并了解其潜在的危险性 |
| ● 人挂在球门上所产生的力 | ● 制定安全规则 |

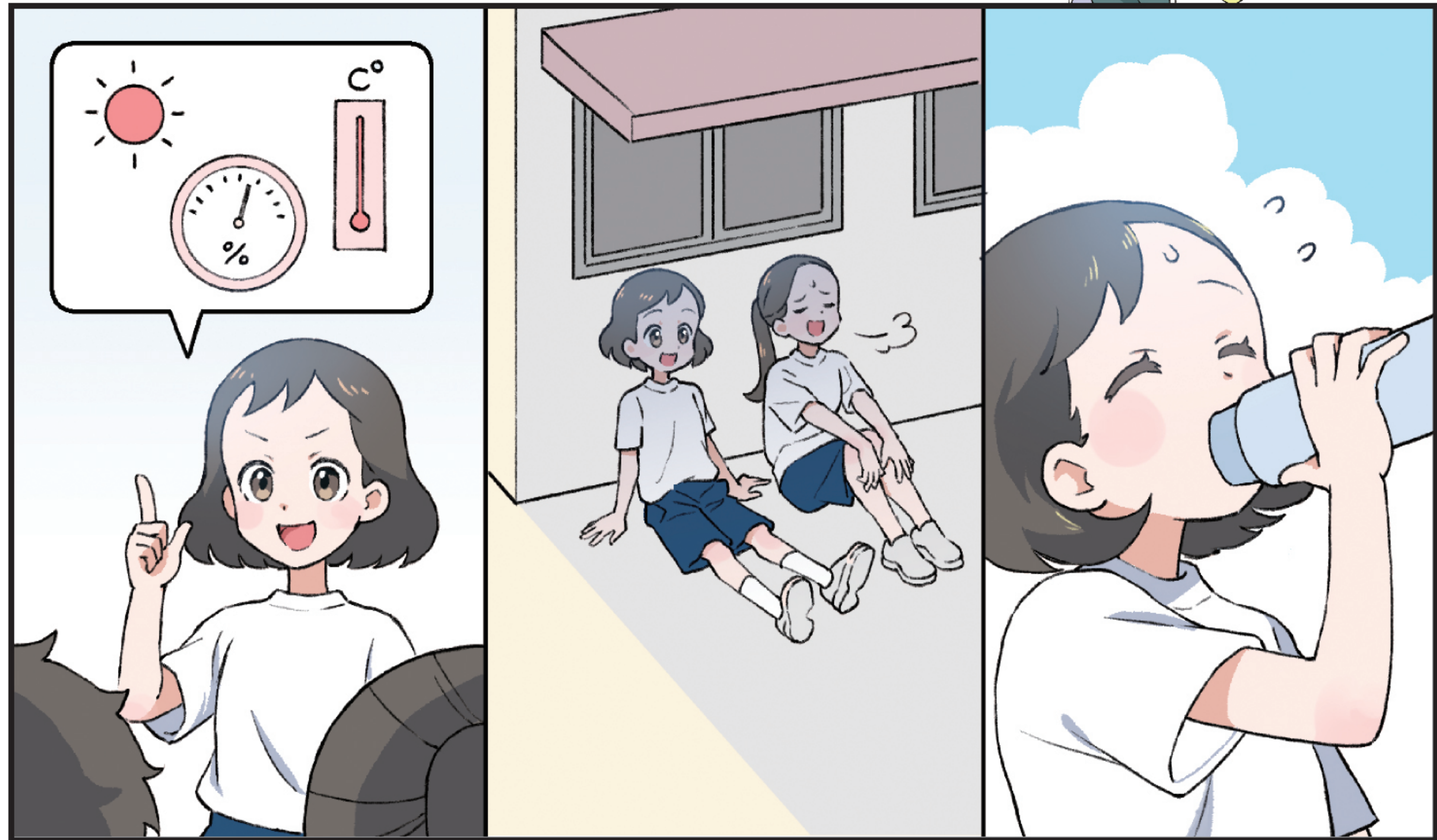
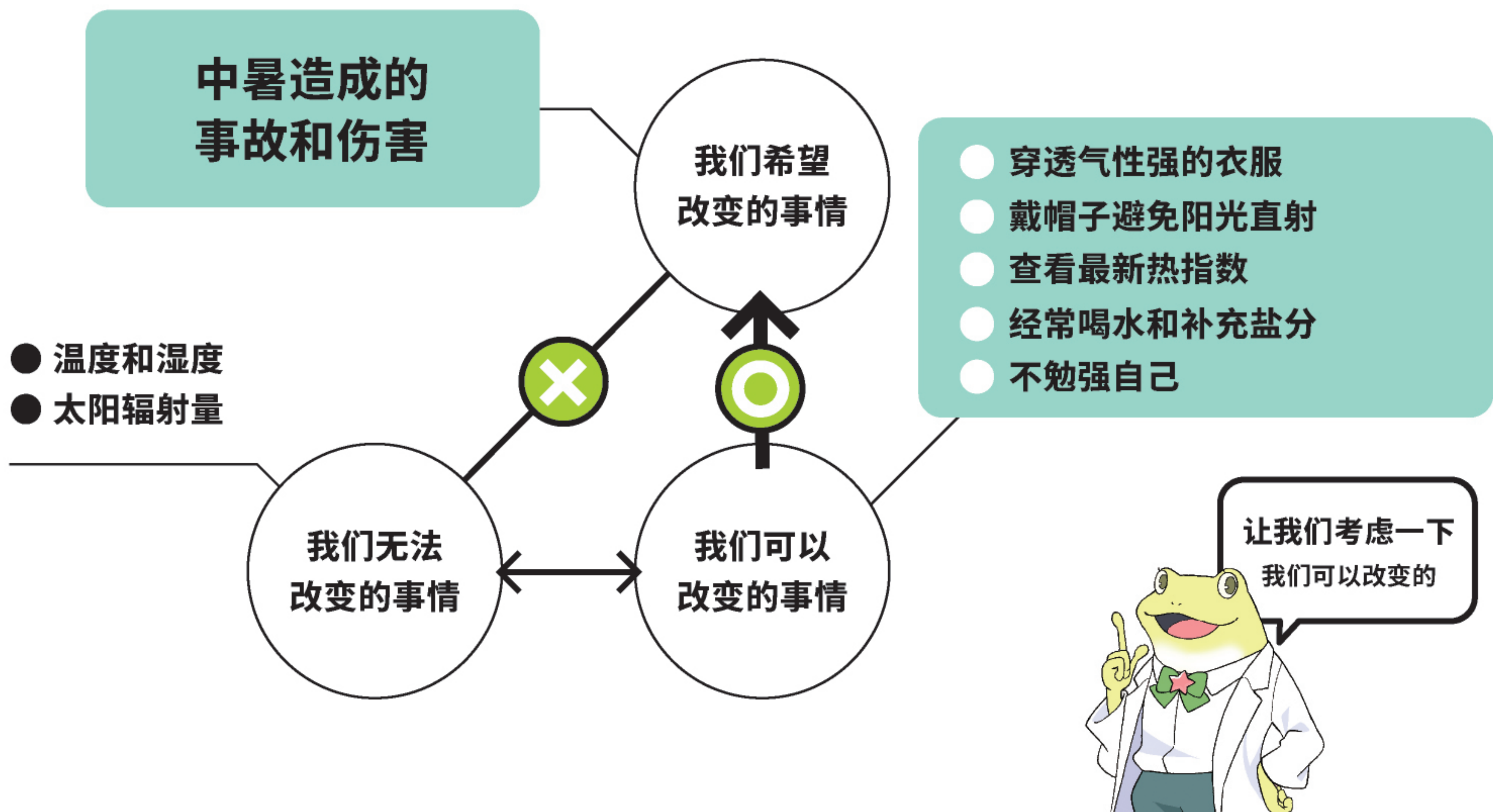
让我们考虑一下我们能改变什么



为防止此类事故发生, 您应该做些什么?

你应该改变什么？

一起来想想如何才能避免中暑和晕倒吧。

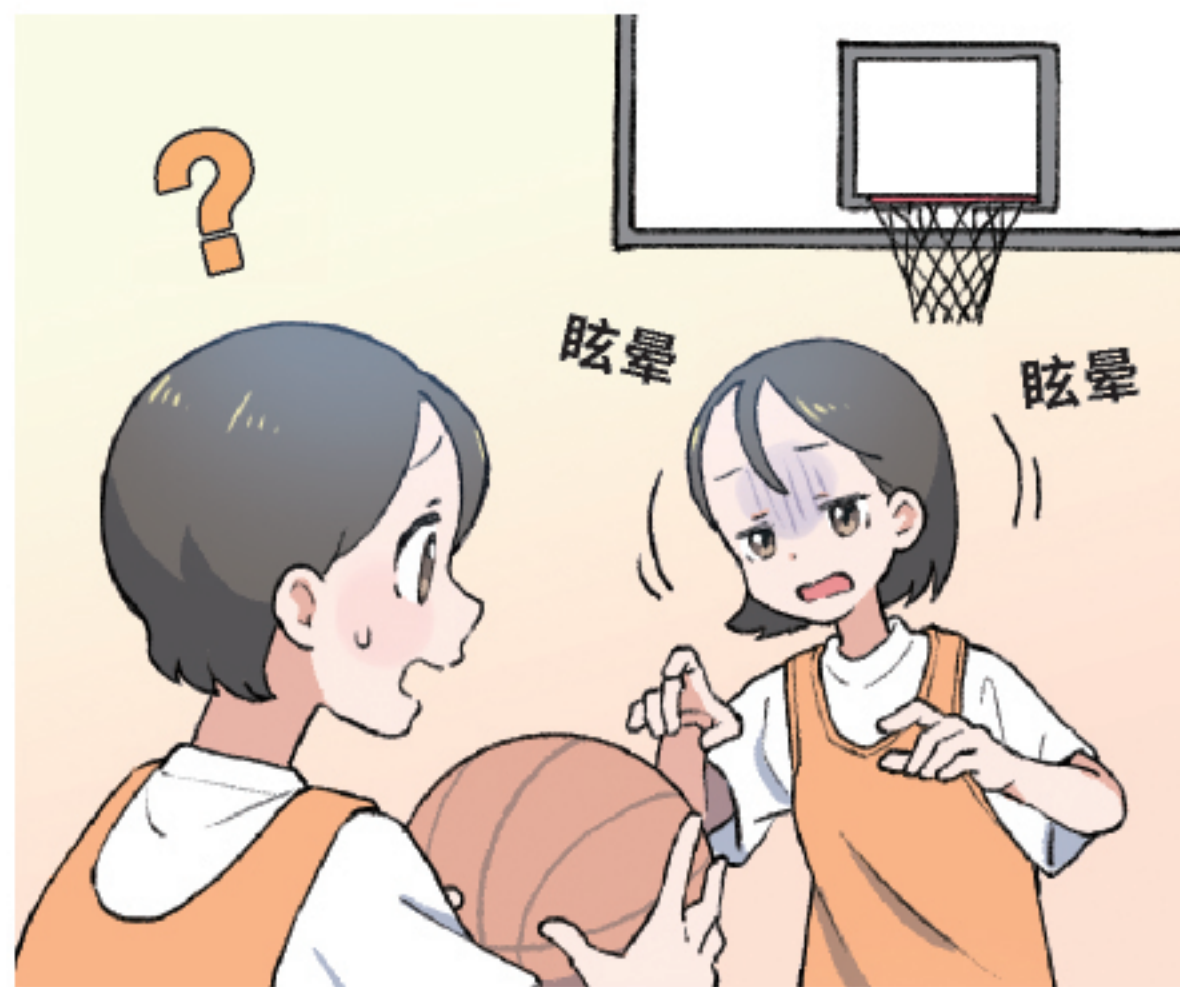


这些事故也可能发生！

即使没有暴晒在阳光下，也仍有许多中暑事件发生。

室内运动

在体育馆等室内设施里也不能掉以轻心。即使没有阳光直射，室内的高温和高湿度也会导致中暑。在身体感到不适前，尽快到阴凉通风处休息吧。



在教室里

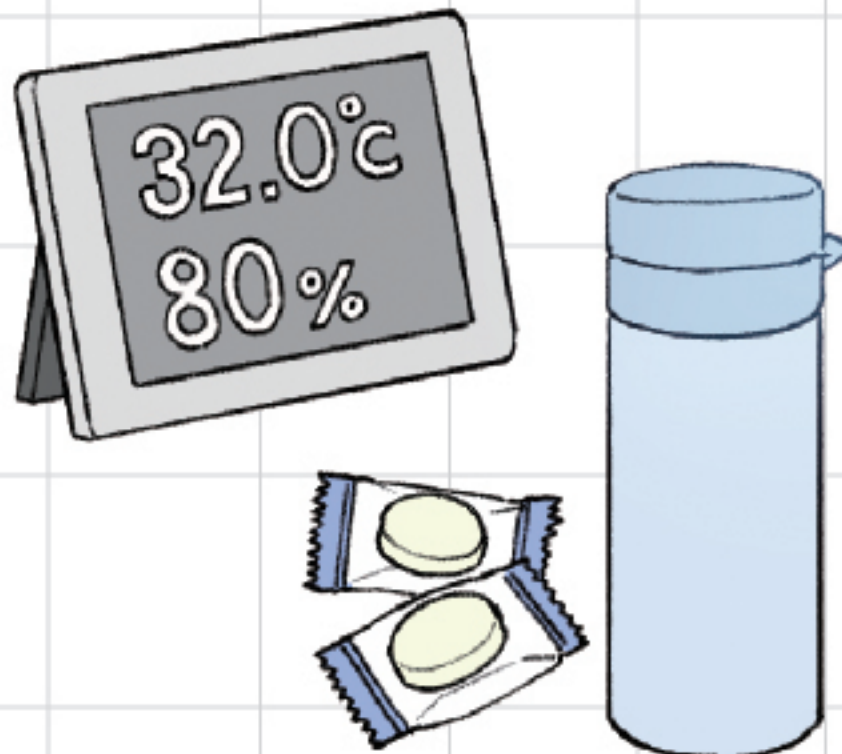
中暑不仅仅发生在运动时。即使是在教室这样的室内环境中，因通风不良或突如其来的温度变化，也有可能发生中暑。即使不渴，也要尽量补充水分和盐分。



从初高中学生的角度看我们可以改变什么

东京初高中学生的想法

- 将温度计·湿度计放在能看见的地方
- 在校内发布高温中暑预警
- 营造能够补充水分和盐分的环境
- 灵活调整体育运动的时间



东京消防厅网站提供各类日常事故的资讯情报，其中也包括中暑的预防及急救相关的信息哦。

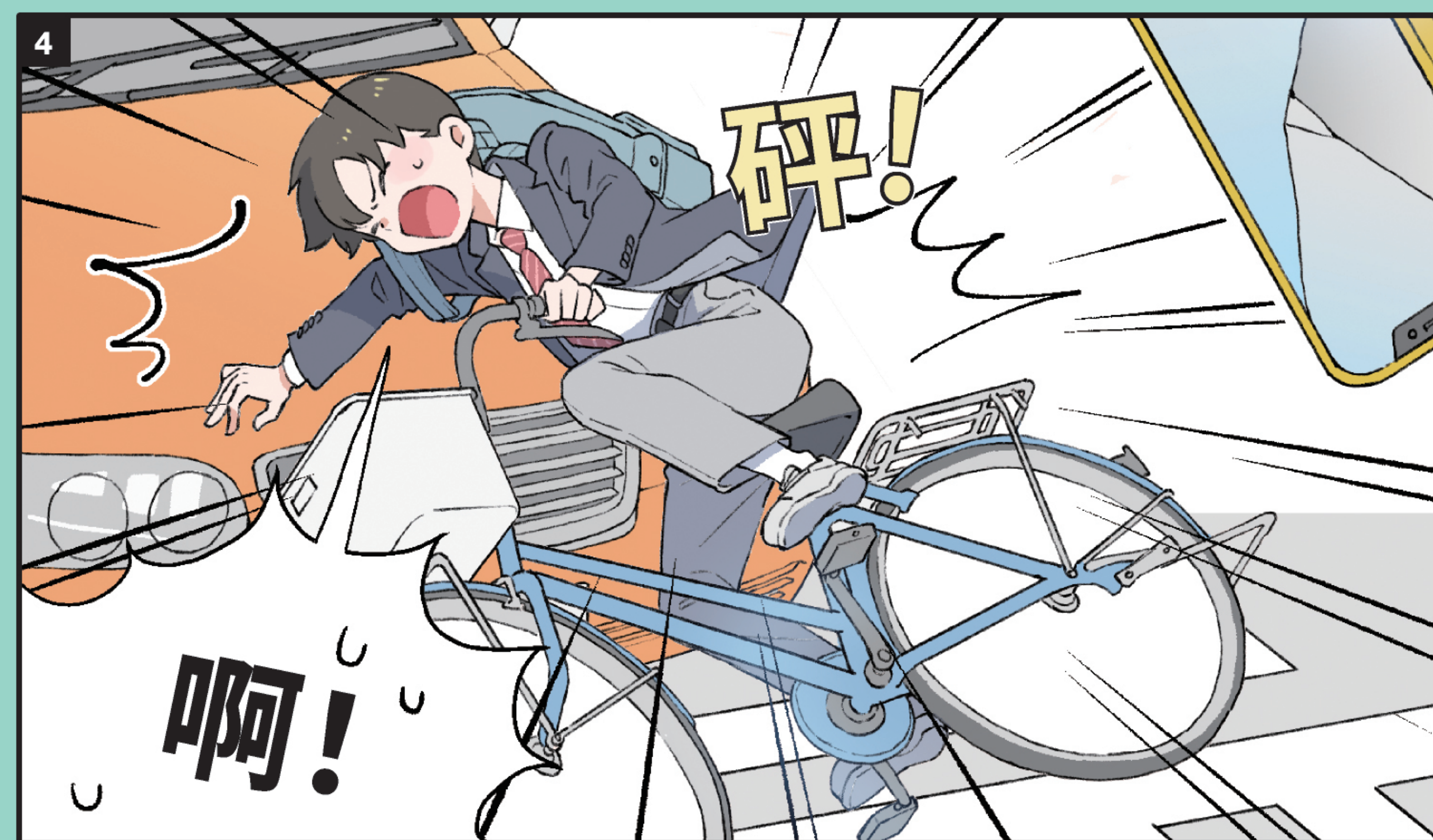
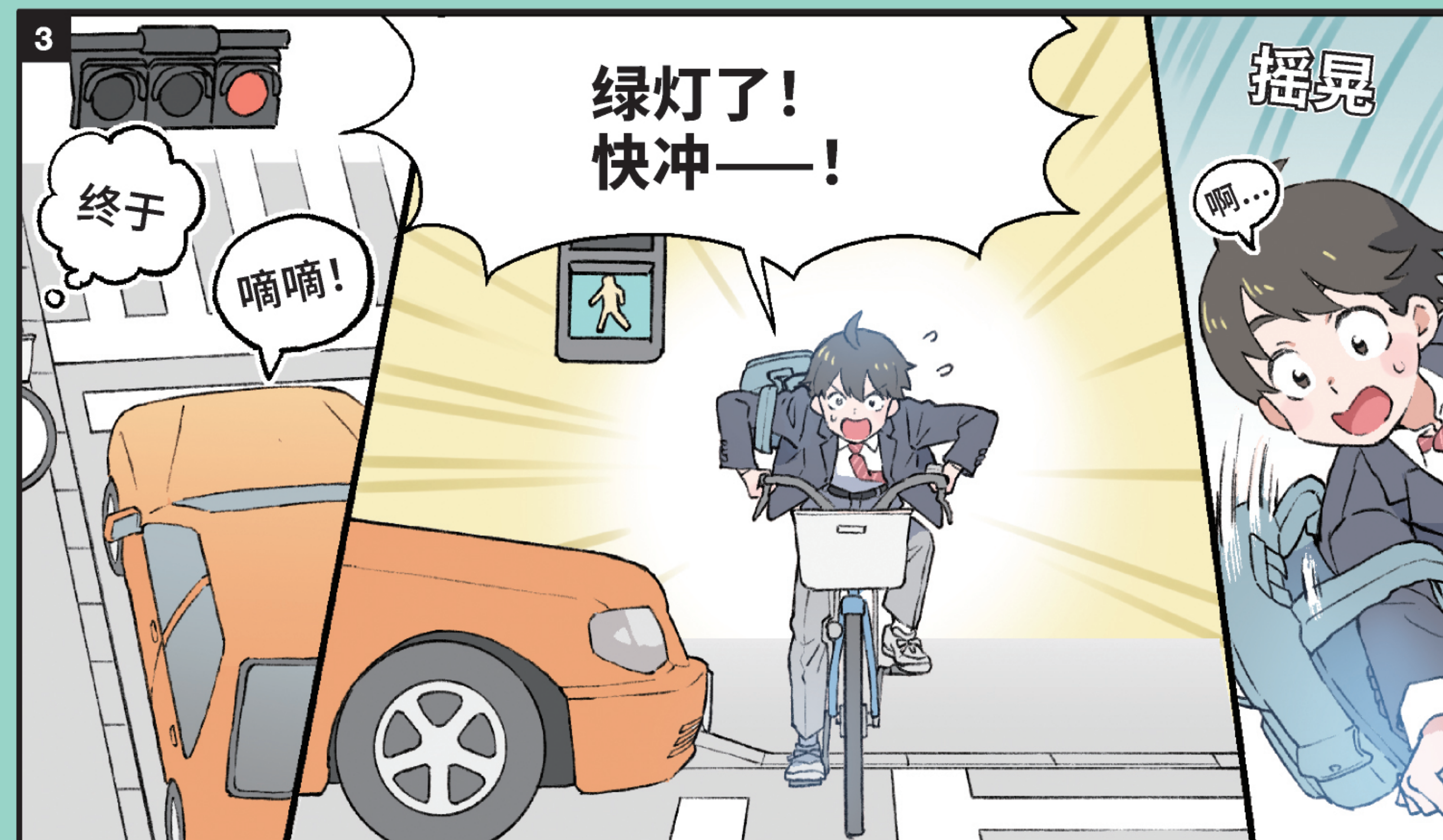
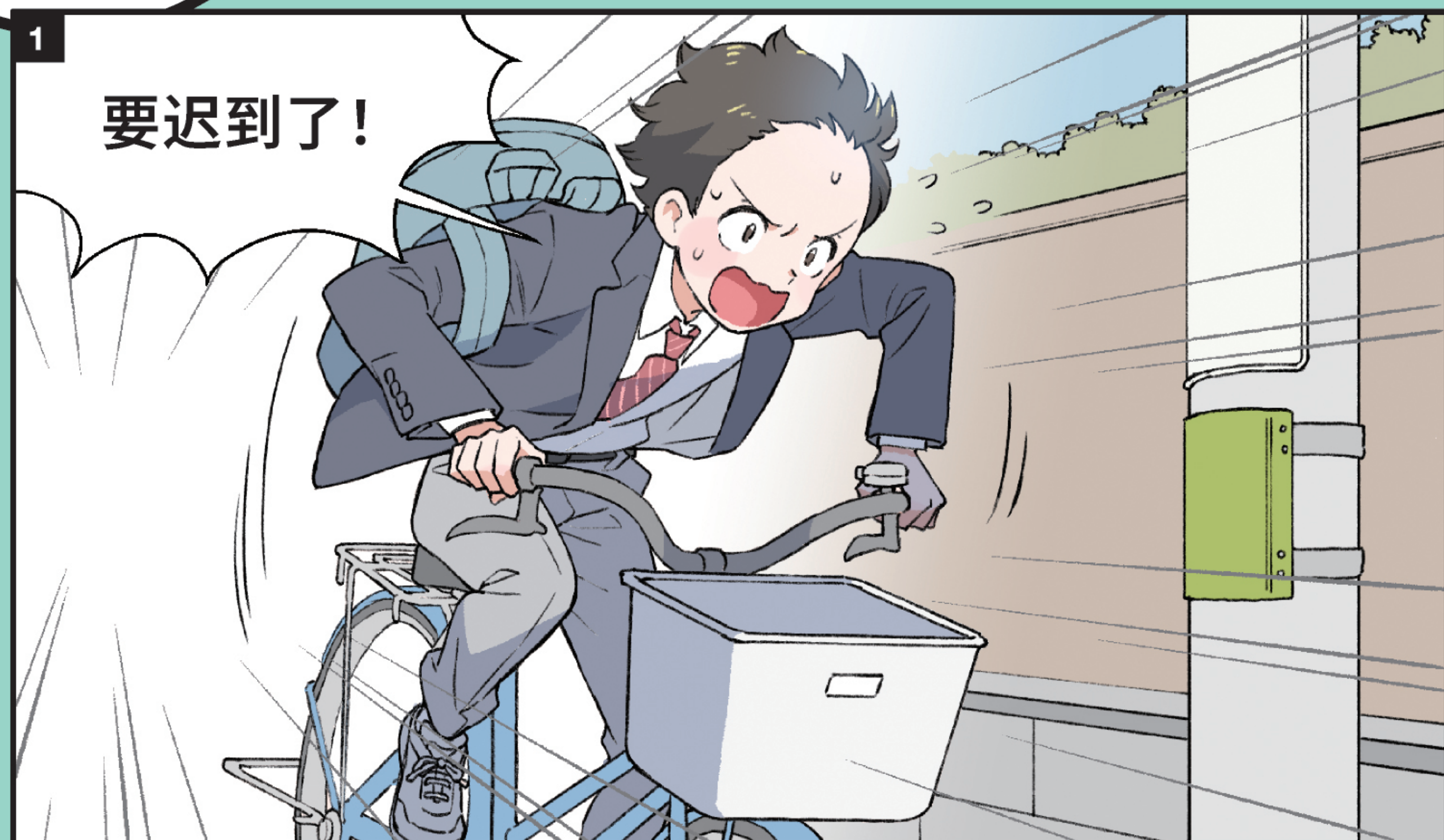
(仅限日语)



让我们考虑一下不同的事故

自行车事故

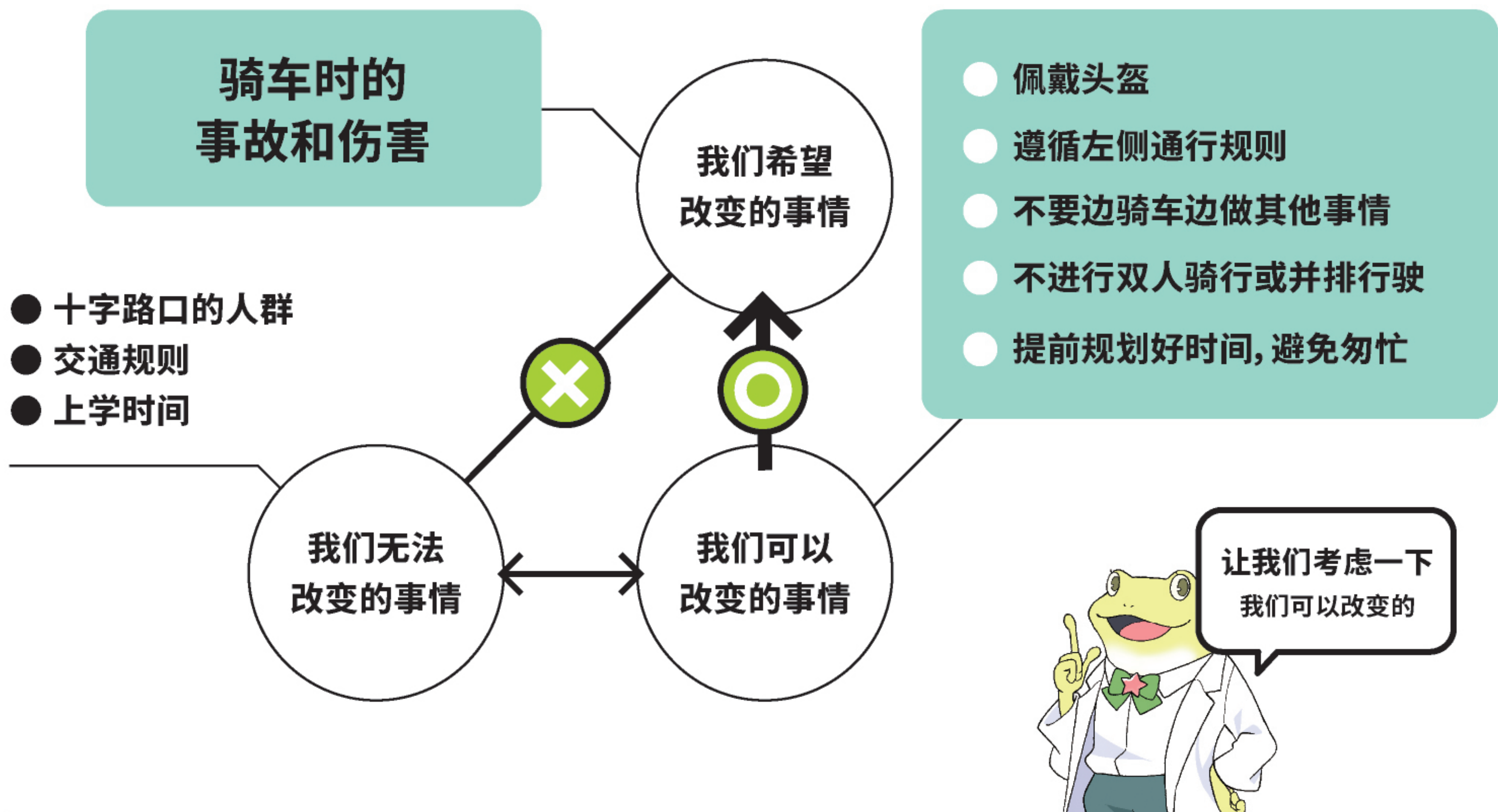
有些规则不能忘记



为防止此类事故发生,您应该做些什么?

你应该改变什么？

一起来想想如何才能避免事故和重伤吧。



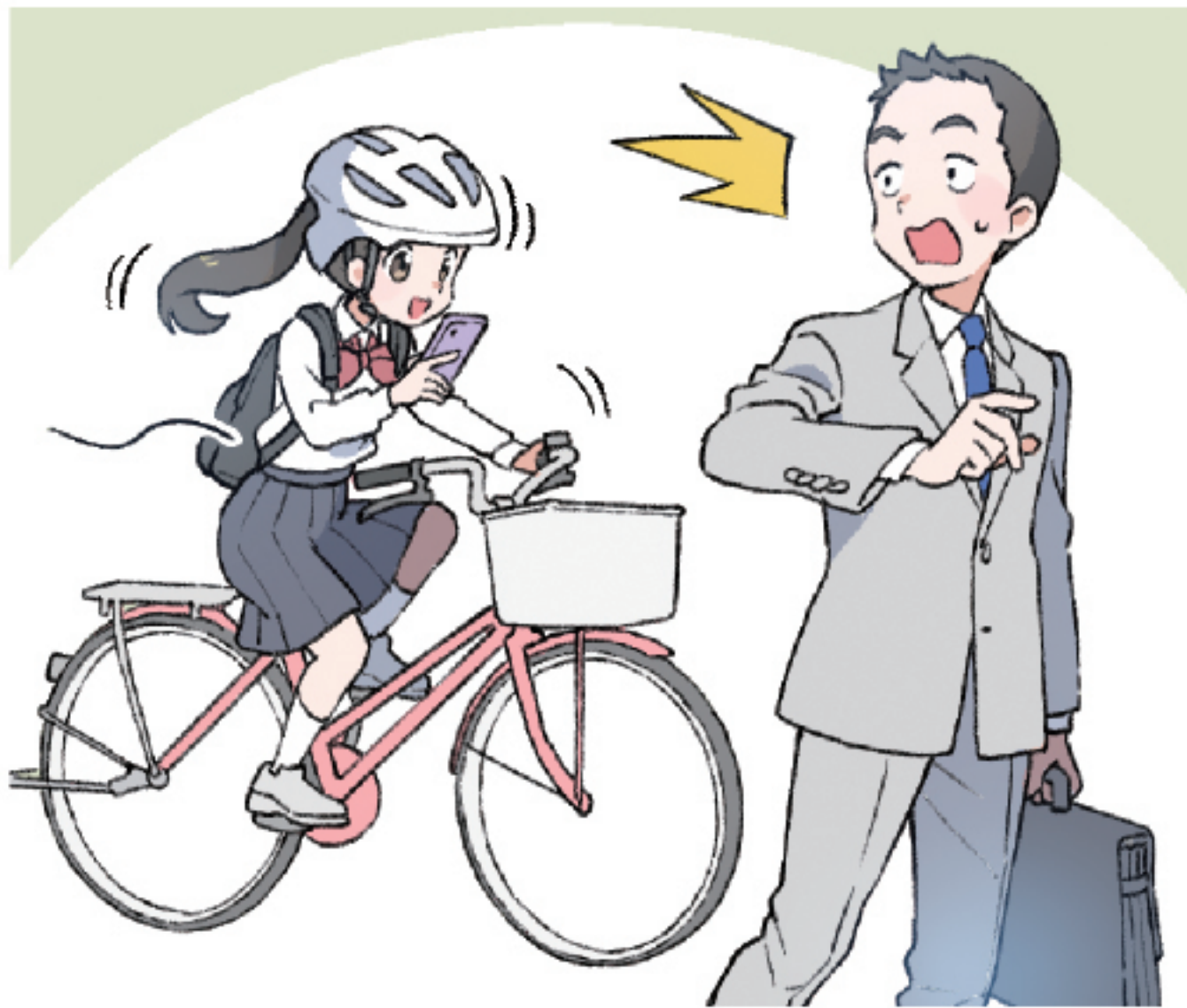
根据《道路交通安全法》，从 2023 年 4 月 1 日起，所有自行车使用者必须尽量佩戴头盔。
让我们都戴上头盔吧。

这些事故也可能发生！

自行车是一种实用且易于骑行的交通工具。然而，自行车事故也时有发生。

分心驾驶

骑自行车时千万不要玩手机！这样很容易没注意到车辆或行人，发生碰撞。



靠右行驶

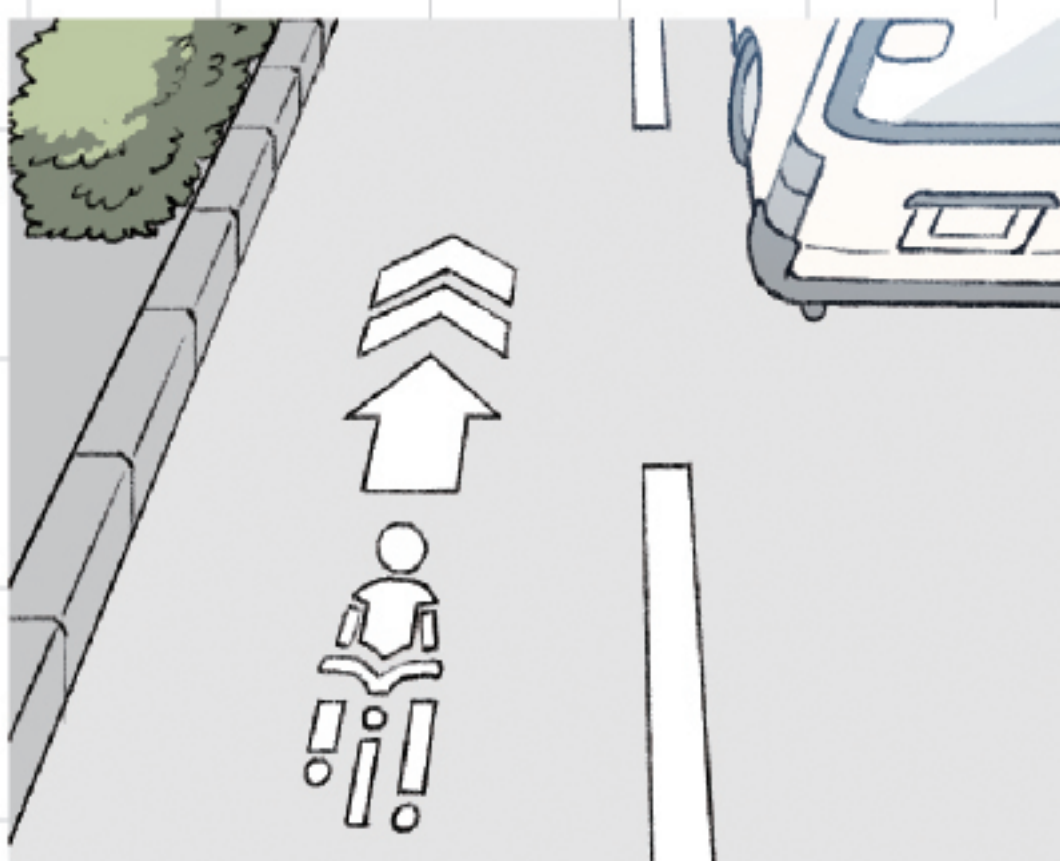
你会为了抄近路骑在车道的右侧吗？和汽车一样，自行车也必须遵守靠左通行的规则。如果逆向骑行，可能会与迎面而来的自行车或摩托车相撞，造成严重事故。



从初高中学生的角度看我们可以改变什么

东京初高中学生的想法

- 设计很酷的头盔
- 增加自行车专用道的数量
- 设立确保持续无事故即可获得奖励的机制
- 为行人和自行车分别设置信号灯



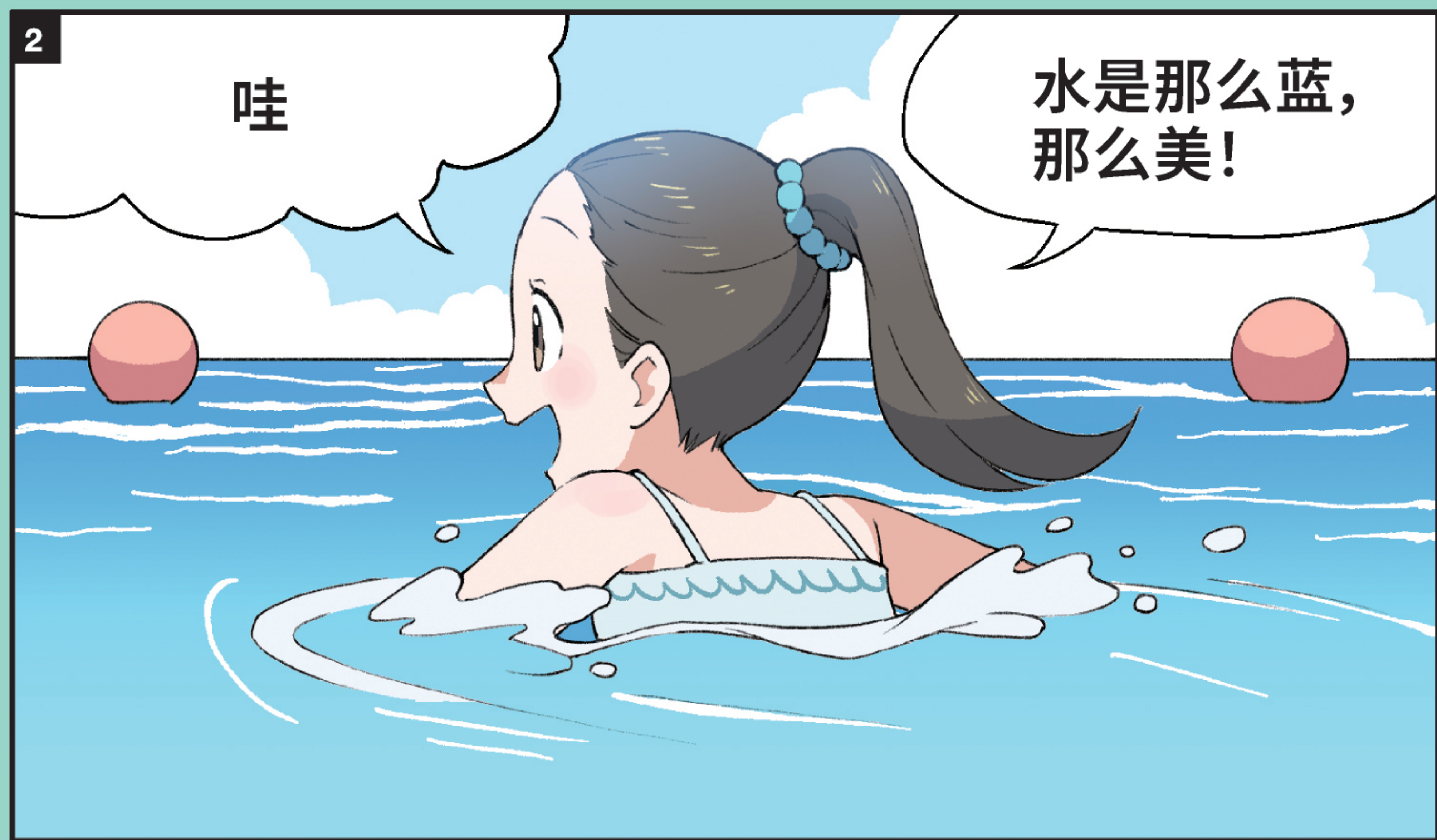
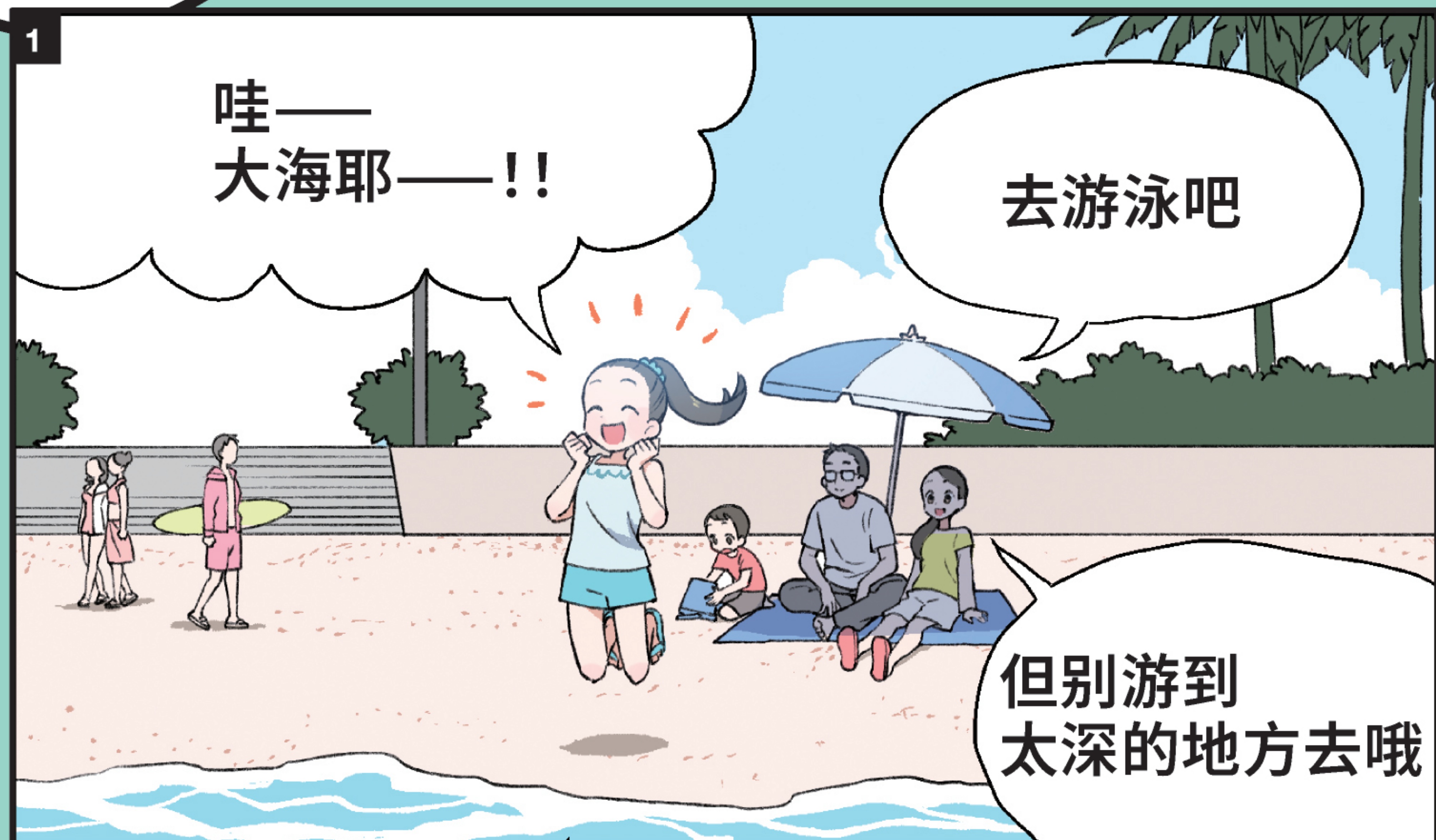
东京警视厅官方认证的交通安全信息网站「TOKYO SAFETY ACTION」提供以交通安全为主题的游戏和视频。



让我们考虑一下不同的事故

水上事故

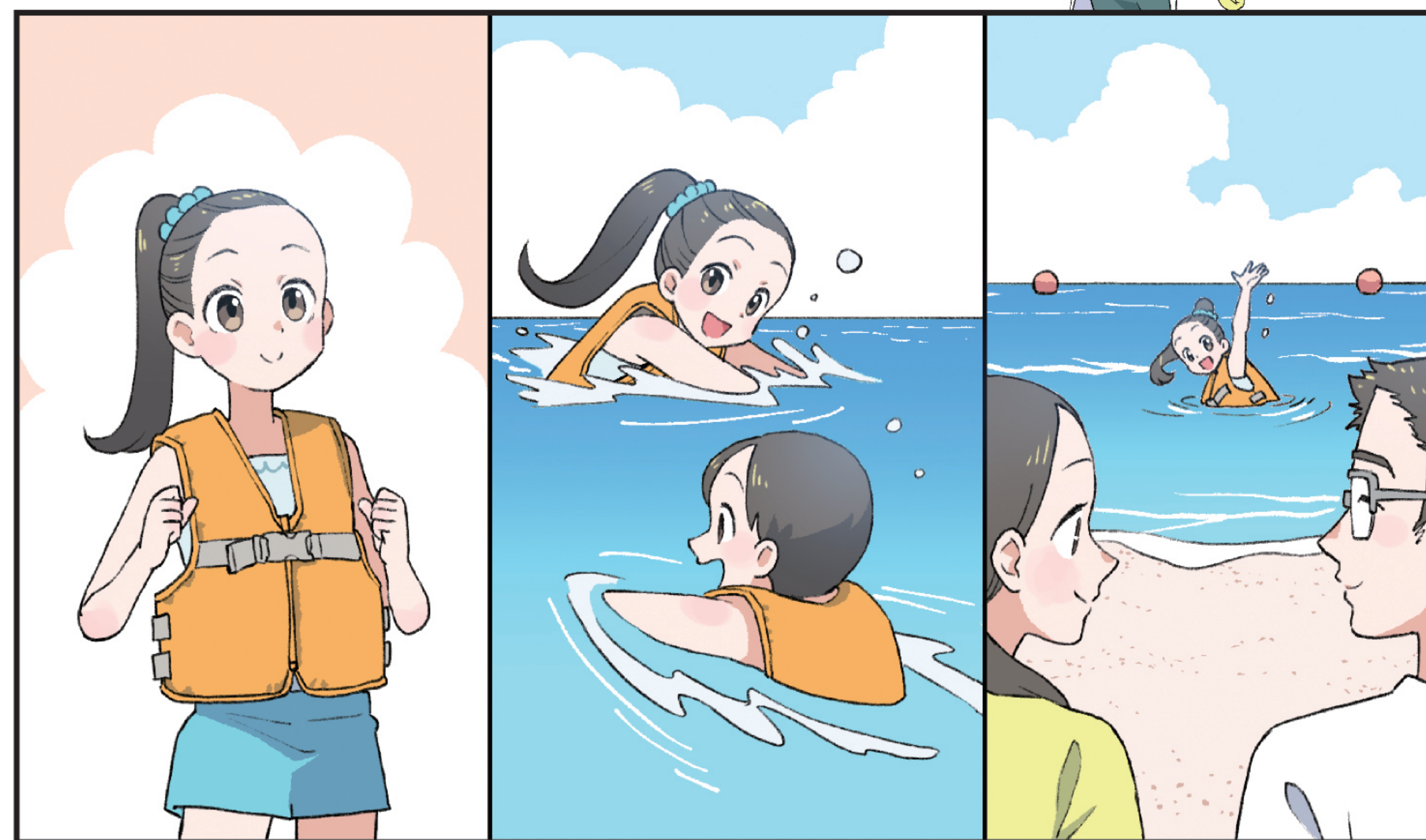
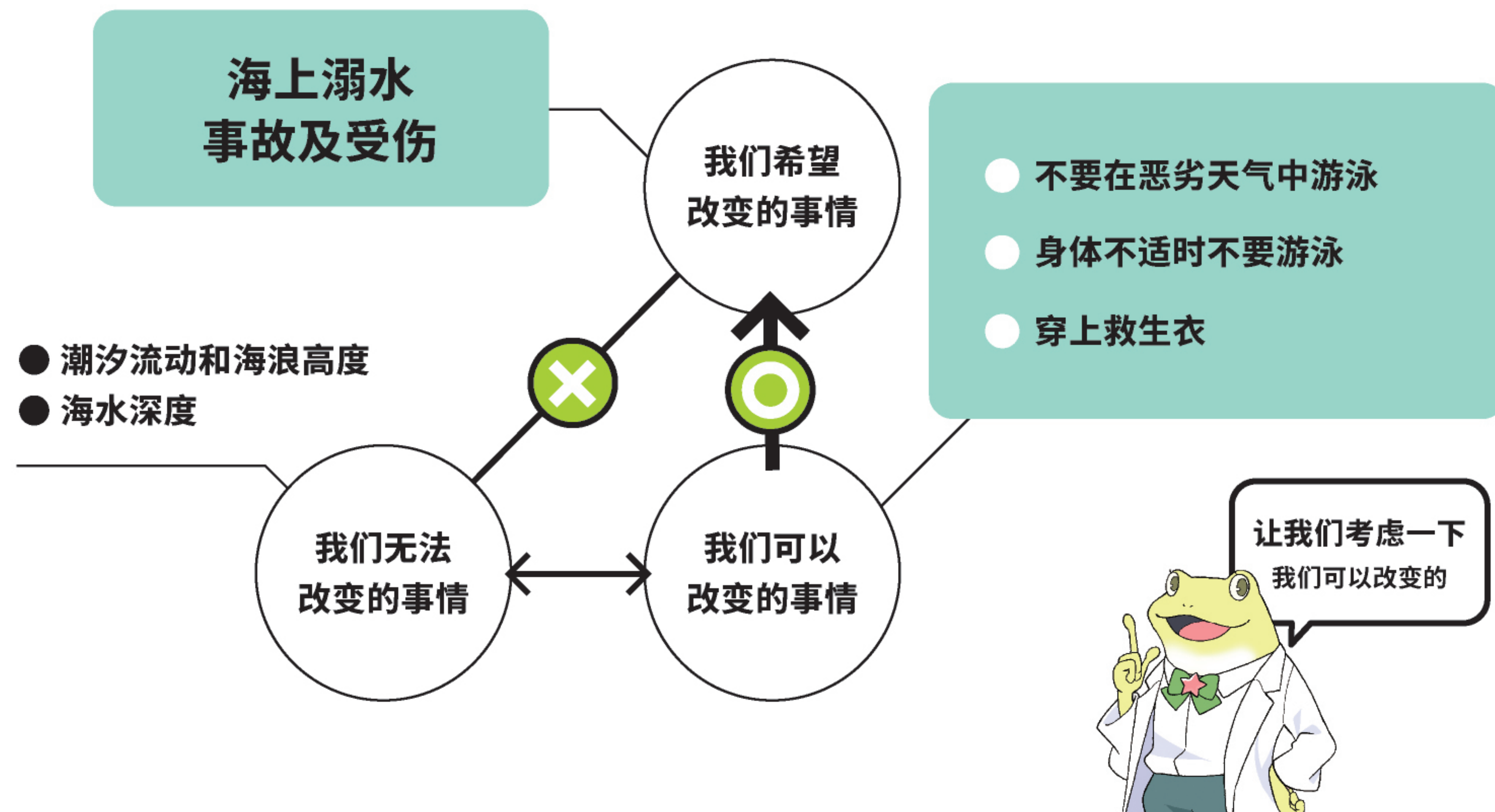
在海边、河边或山上玩耍时, 如何防止意外发生?



为防止此类事故发生, 您应该做些什么?

你应该改变什么？

一起来想想如何防止溺水和被海浪卷走吧。



这些事故也可能发生！

不仅在海里，山间和河流中也会发生严重事故。

登山

登山路上可能有凸起的石头，绊倒的话可能会受重伤。请选择舒适耐用的鞋子。山顶气温低，可能会出现体温过低的情况。所以一定要穿适合登山的服装。



在河中嬉戏

即使是看似浅水区的地方，水深可能会突然变深，导致脚触不到河底。如果您的帽子或凉鞋被河水冲走，不要勉强去捡。



从初高中学生的角度看我们可以改变什么

东京初高中学生的想法

- 在SNS上分享有关危险地点的信息
- 设置警示牌，提醒人们注意危险
- 播送危险警示
- 推动安全区域的设立

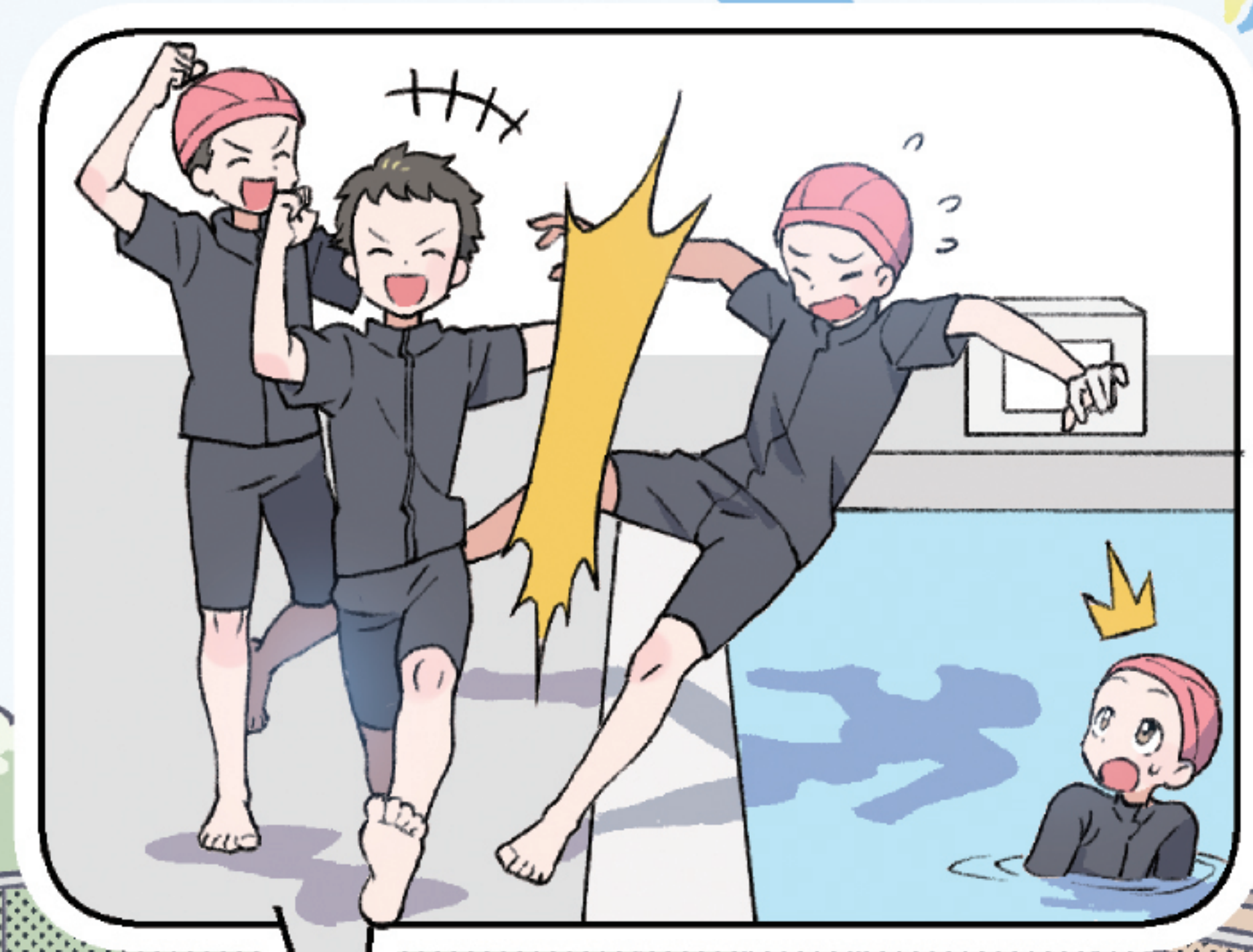


如果你有弟弟妹妹，或是年龄比自己小的朋友，也请一道阅读本手册的婴幼儿篇或小学生篇，了解哪些地方或情境可能有危险。



回顾所学知识，防止意外发生

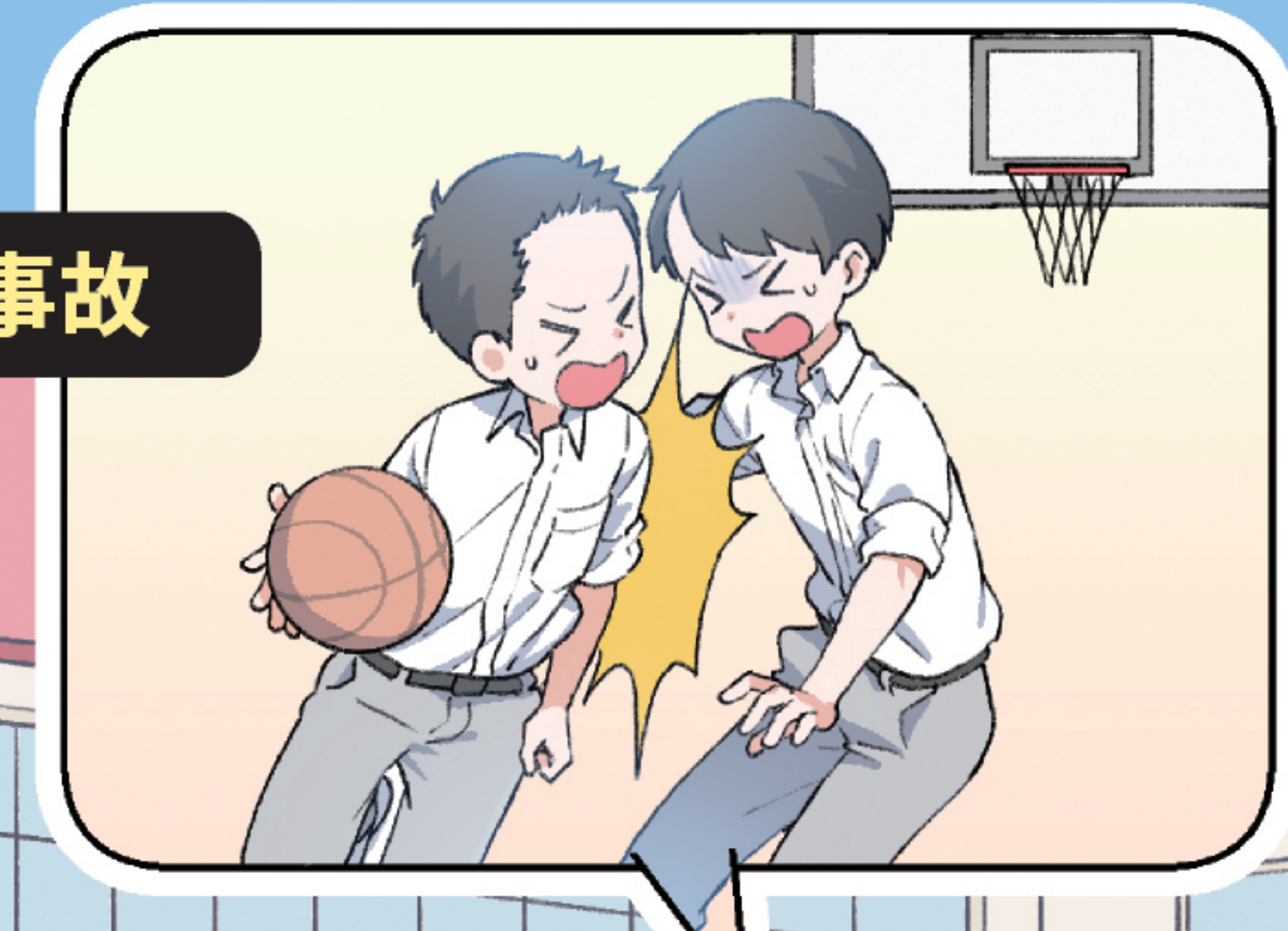
让我们思考一下, 为了防止事故, 我们可以做些什么。



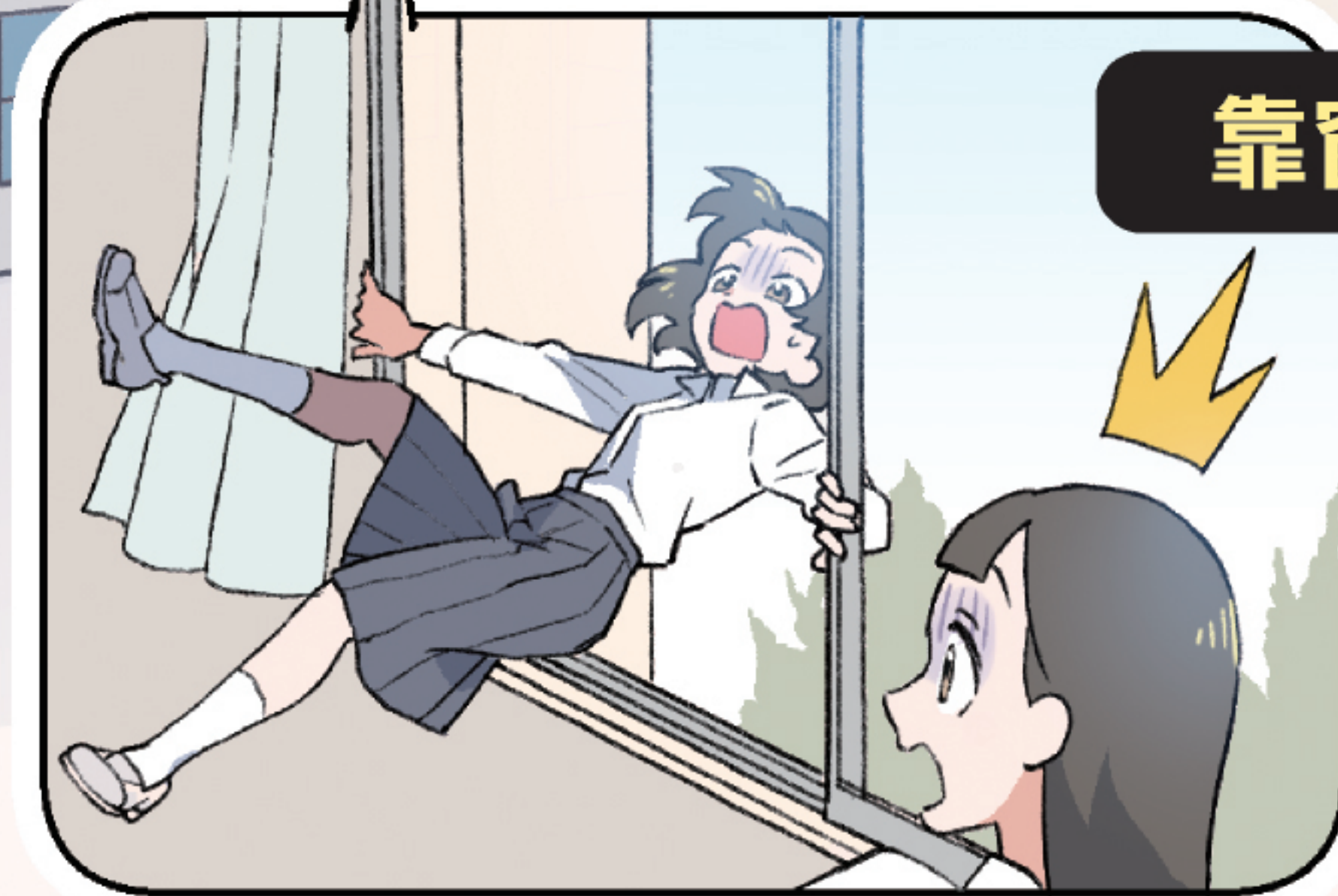
掉进泳池



从楼梯跌落



篮球事故



靠窗时不慎跌落

大热天在晨会上中暑



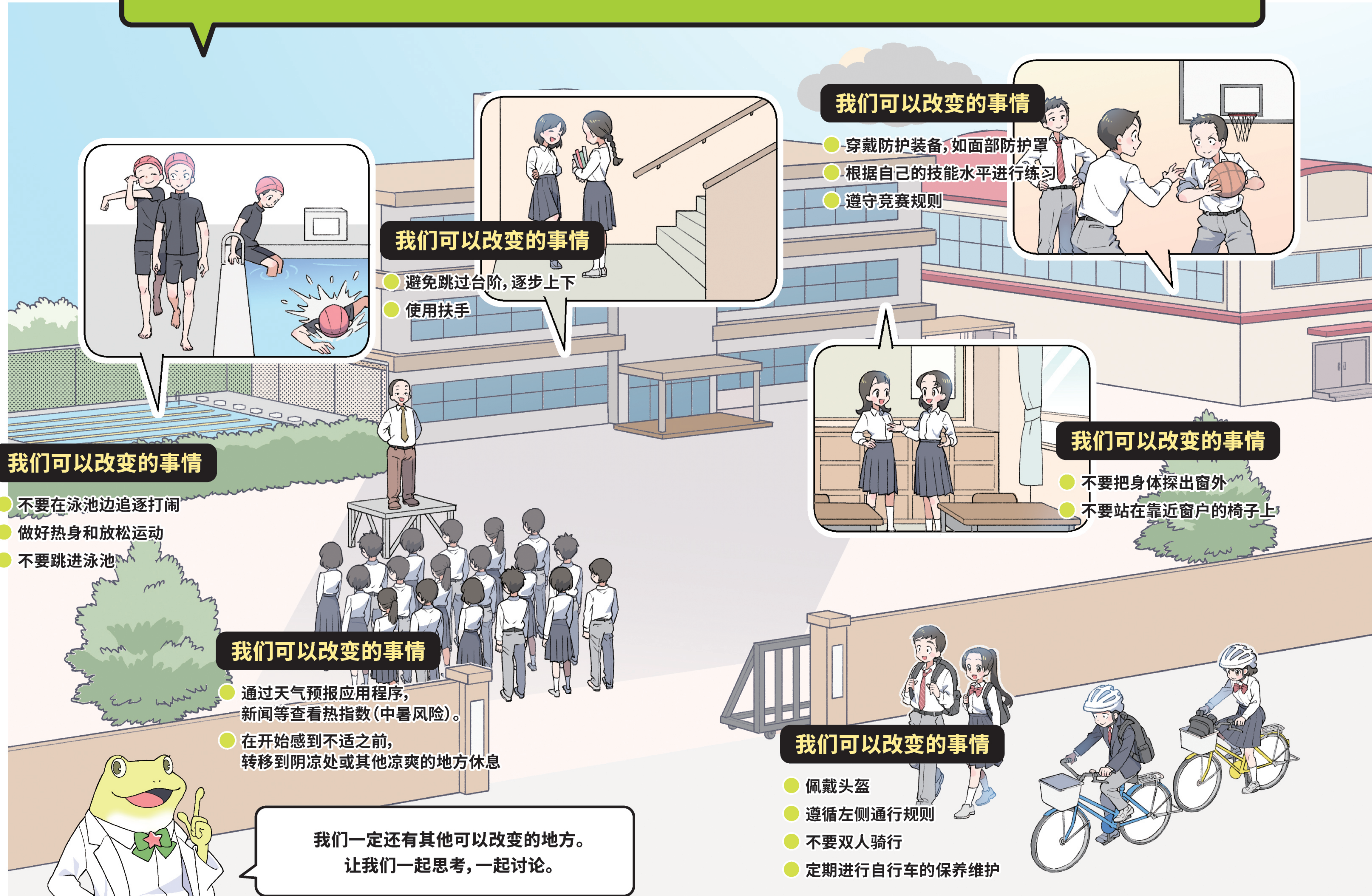
自行车倒地后与他人发生碰撞



让我们来看看我们能改变什么

你能想到几个?

你发现可以改变的地方了吗？



我们可以改变的事情

- 不要在泳池边追逐打闹
- 做好热身和放松运动
- 不要跳进泳池

我们可以改变的事情

- 避免跳过台阶，逐步上下
- 使用扶手

我们可以改变的事情

- 穿戴防护装备，如面部防护罩
- 根据自己的技能水平进行练习
- 遵守竞赛规则

我们可以改变的事情

- 不要把身体探出窗外
- 不要站在靠近窗户的椅子上

我们可以改变的事情

- 通过天气预报应用程序，新闻等查看热指数(中暑风险)。
- 在开始感到不适之前，转移到阴凉处或其他凉爽的地方休息

我们可以改变的事情

- 佩戴头盔
- 遵循左侧通行规则
- 不要双人骑行
- 定期进行自行车的保养维护