

可以改变的事物

也去网站看看吧！



“东京儿童安全项目”网站

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

点击各页的链接标记，可查看东京都政府采取的事故预防措施的信息。

第10至
第16页
测验答案

测验 1 ① 测验 2 ① 测验 3 ① 测验 4 ② 测验 5 ①
测验 6 ② 测验 7 ② 测验 8 ② 测验 9 ② 还有一个 ②

你明白了吗？



本手册是根据编辑审查委员会成员的意见编写的。

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
SPACE株式会社 代表取缔役社长
国立大学法人东京学艺大学 教授/校长助理
Dunk株式会社 “简单日语项目” 负责人
Art&Arts LLC 总裁 《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

本手册是在葛饰区花之木小学、Pasona Foster Inc.、Miracle Kids Gakugeidai 和东村山市富士见小学的学生们的帮助下编写的。

谢谢大家



2024 年 3 月出版发行
编辑・出版/东京都儿童政策协调室计划协调部
计划协调课
163-8001 东京都新宿区西新宿2-8-1
电话 +81 3 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。

*除版权法规定的例外情况外，禁止对本手册中发布的插图和图表进行未经授权的复制、复印、复制、借用等。



让我们将其改成这样！



在阶段 1 中，我们主要为小学低年级的学生们科普意外事故预防的理念。

在家里或学校，
各种事故不断发生。

有时会受轻伤，但也有可能遭受
到更为严重的伤害。

即使非常小心，
也有可能受伤。
这种滋味可真不好受呀。



KAERU*(青蛙)先生

我想通过“改变”
儿童的环境和行为
来减少儿童事故的
数量。

* “KAERU”一词在日语中的意思是“青蛙”或“变”。



在东京*，每天大约有 10
名 5 至 9 岁的儿童被救护
车搬运。
*东京消防署管辖范围



我饿了!
我已经等不及了!



来想一想身边常见的意外事故吧



自行车很方便，但也可能很危险。

大家都有骑自行车出行的时候吧？

它比步行更快更方便。
有了它，毫不费力就能去到很远的地方。

如果翻车，
可就伤得重了！

但同时，
路面上也有机动车在行驶。



即使多加注意，仍然有可能和
机动车相撞摔倒。
该怎么办才好呢？

我怎样才能避免受伤？



发生意外时，为了保护自己的生命。

如果您从自行车上摔下来并撞到头部，您可能会受重伤。

但是，只需要将头盔从“不戴”改为“佩戴”，就可以避免受到重伤。

在骑车前，注意检查椅子的高度和刹车的灵敏度。

法律也出台了新的规定。
每个人骑自行车时都应该戴头盔。

如果改成戴头盔
会更安全。

还有保护手肘和
膝关节的护具哦。

“改变”是什么意思？

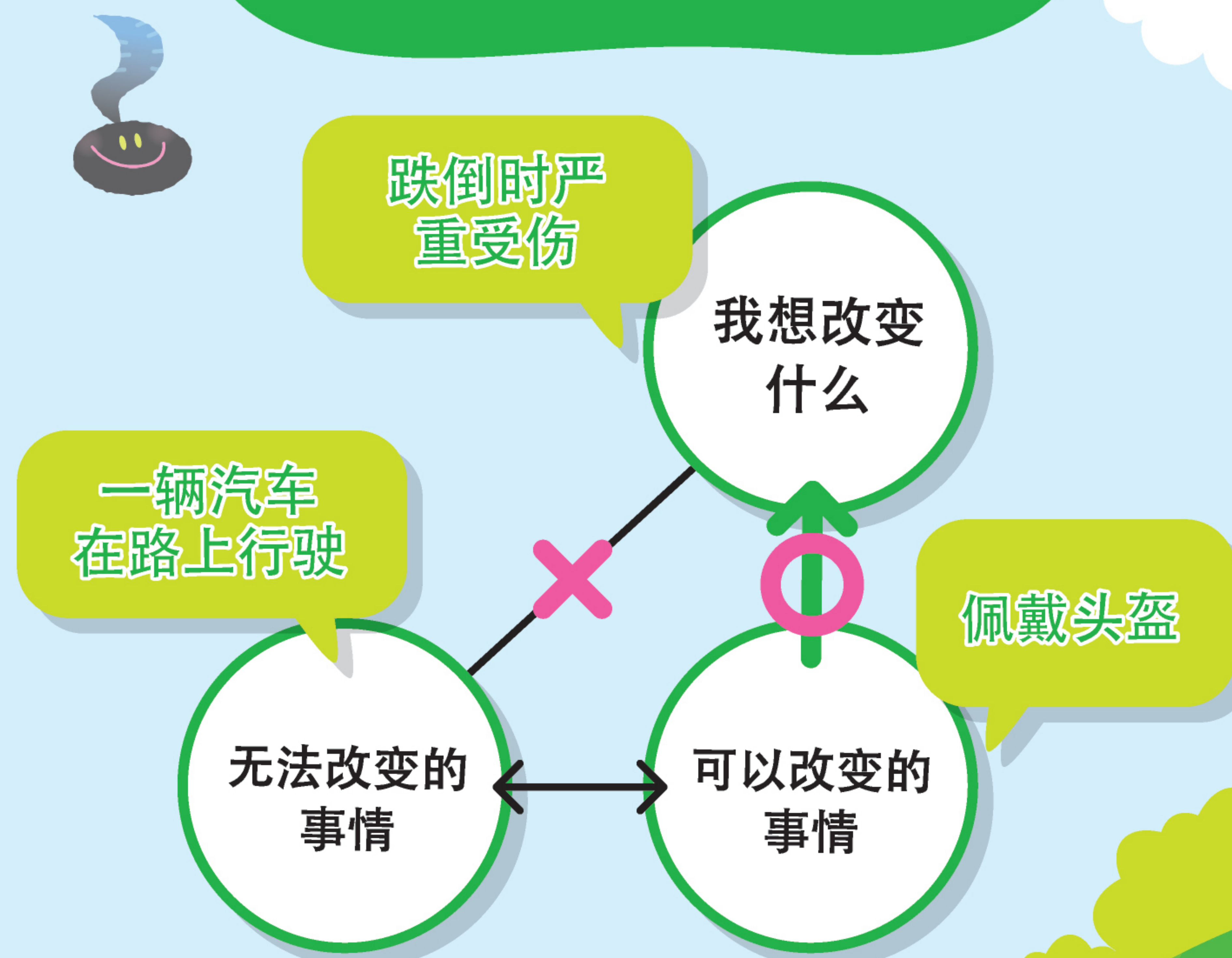
让我们想想那些可以改变的事情

“我想改变的”是我从自行车上摔下来时受的重伤。
因此，如果您通过佩戴头盔来改变自己的行为，就可以防止严重伤害。

防止事故发生，重要的是思考「我可以改变什么」。
那么，就让我们一起来想想「我可以改变什么」吧。

「改变」的三个关键点

- 1 改善存在危险隐患的地方
改变环境
- 2 互相学习
增加知识
- 3 改变规则
制定并遵守规则



你要改变什么？
你可以改变什么？

让我们来思考一下各种各样的「危险」。



9 从思考 种“危险”出发

测验
1

坠落



测验
2

摔倒



测验
3

东西卡在
喉咙里等等



测验
4

碰撞



测验
5

被夹住



测验
6

烫伤



测验
7

割伤/扎伤



测验
8

被咬/蜇



测验
9

溺水



测验
1

坠落

我应该改变什么才能不从阳台上掉下来?



1 避免攀爬梯凳或栅栏。

2 练习飞行。

你知道即使你练习也飞不起来。如果你爬上阳台上的梯凳或栅栏，你会摔倒并受重伤，即使是擅于飞翔的青蛙先生也不会那样做的。所以千万不要一个人去阳台哦。

如果靠在纱门上，可能会因为纱门突然脱落而受重伤。所以不要倚靠在纱门上哦。



让我们想想下一个“危险”。



*这九种危险是东京消防厅「日常生活中的意外事故」的分类方式

测验 2

摔倒

我应该改变什么才能避免骑滑板车时摔倒？



- 1 我不会在路上骑它。
- 2 使用"不会摔倒"的魔法。

不幸的是，没有任何魔法可以防止你跌倒。在公共道路上骑滑板车或玩滑板是十分危险的。去公园之类被准许的地方尽情玩耍吧。

测验 3

东西卡在喉咙里等等

我应该做什么才能避免被糖果卡住？



- 1 尽量不要着急，慢慢地舔着吃。
- 2 让喉咙里也长出牙齿。

你没办法让喉咙长出牙齿哟。选择小颗的糖果，慢慢地舔着吃吧。此外，在正在行驶的车辆中舔食糖果也是很危险的，因为急刹车的时候你可能会一不小心吞下它。

测验 4

碰撞

我应该改变什么才能不被车撞到？



- 1 挖地道通行。
- 2 停下来左右看看。

如果你骑车速度过快，当突然遇到汽车或行人时就很难刹车，从而发生碰撞事故。在立有【停】的指示牌的路口时，一定要先停下、仔细确认有无往来车辆和行人后再继续前进。

即使十字路口没有“停”的标志，也要先仔细确认往来车辆。



测验 5

被夹住

我应该改变什么才能不被车门夹住？



- 1 远离车门。
- 2 猛踢车门直至把其踢碎。

窗外的风景再美，如果你的手扶着门，当门打开时，手可能就会被夹住。虽然把门弄坏的话就不会被夹到，但用脚把踢坏可不是好事呢。

测验 6

烫伤

我应该改变什么才能不被热水烫伤？



- 1 不加热热水就吃。
- 2 进食前检查温度。

如果不加热水就吃，虽然不会烫伤，但味道一定不怎么好。给杯子里倒入热水，或是滤出热水时，大家都要多加小心。此外，吃的时候也不要太心急哦。

测验 7

割伤/扎伤

我应该改变什么才能不被剪刀割伤手指？



- 1 强壮自己的手指。
- 2 使用剪刀时注意不要夹到手指。

碰到剪刀等尖锐的物品时，手指可能会被割伤、划伤。向大人们请教正确使用剪刀的方式吧，注意不要伤到自己的手指哦。

小学生（6-12岁） 事故因素排名

资料来源：东京消防厅“从急救搬运数据了解日常生活事故的真实情况”（2021年）

坠落

- 1 楼梯
- 2 攀爬梯
- 3 滑梯

碰撞

- 1 人们
- 2 球
- 3 架子、抽屉柜、储物柜

东西卡在喉咙里

- 1 鱼骨
- 2 弹珠
- 3 小零食

被夹住

- 1 自行车
- 2 椅子
- 3 植物

烫伤

- 1 味噌汤/汤
- 2 方便面
- 3 热水

割伤/扎伤

- 1 刀
- 2 针、发夹、钉子
- 3 缝纫机

被咬/蜇

- 1 昆虫
- 2 动物

溺水

- 1 河
- 2 洗澡时



让我们想想下一个“危险”。



测验
8

被咬/蜇

我应该改变什么才能避免被狗咬伤?



- 1 变成隐形人。
- 2 询问狗主人是否可以摸它。

你不可能成为一个隐形人。如果你突然摸了小狗，小狗也会受到惊吓。在摸小狗之前，先问问狗主人能不能摸摸它。如果可以的话，再让对方告诉你摸小狗的哪些地方会比较安全。

测验
9

溺水

我应该改变什么才能避免在河里溺水?



- 1 变成青蛙。
- 2 儿童不应单独靠近河流。

在河里玩很有趣。但如果不慎滑倒，可能会导致溺水事故。即使有朋友在身边，也要注意不要让孩子单独靠近河流。穿上救生衣，并在大人陪同下活动吧。

还有一个

其他“危险” 中暑

我应该改变什么才不会因为太热而晕倒?



- 1 与太阳交朋友。
- 2 天热时要多喝水。

炎热的日子里，在感到口渴之前就要及时补充水分。如果感到疲倦，要立刻告诉周围的人。

东京消防厅官方网站的“远程防灾学习”版块提供各种意外事故预防的视频和小测验。一起来看看吧。

(仅提供日语版本)



再来确认一下事故预防小贴士吧



家里的
“危险”

「我可以改变的」是什么呢？

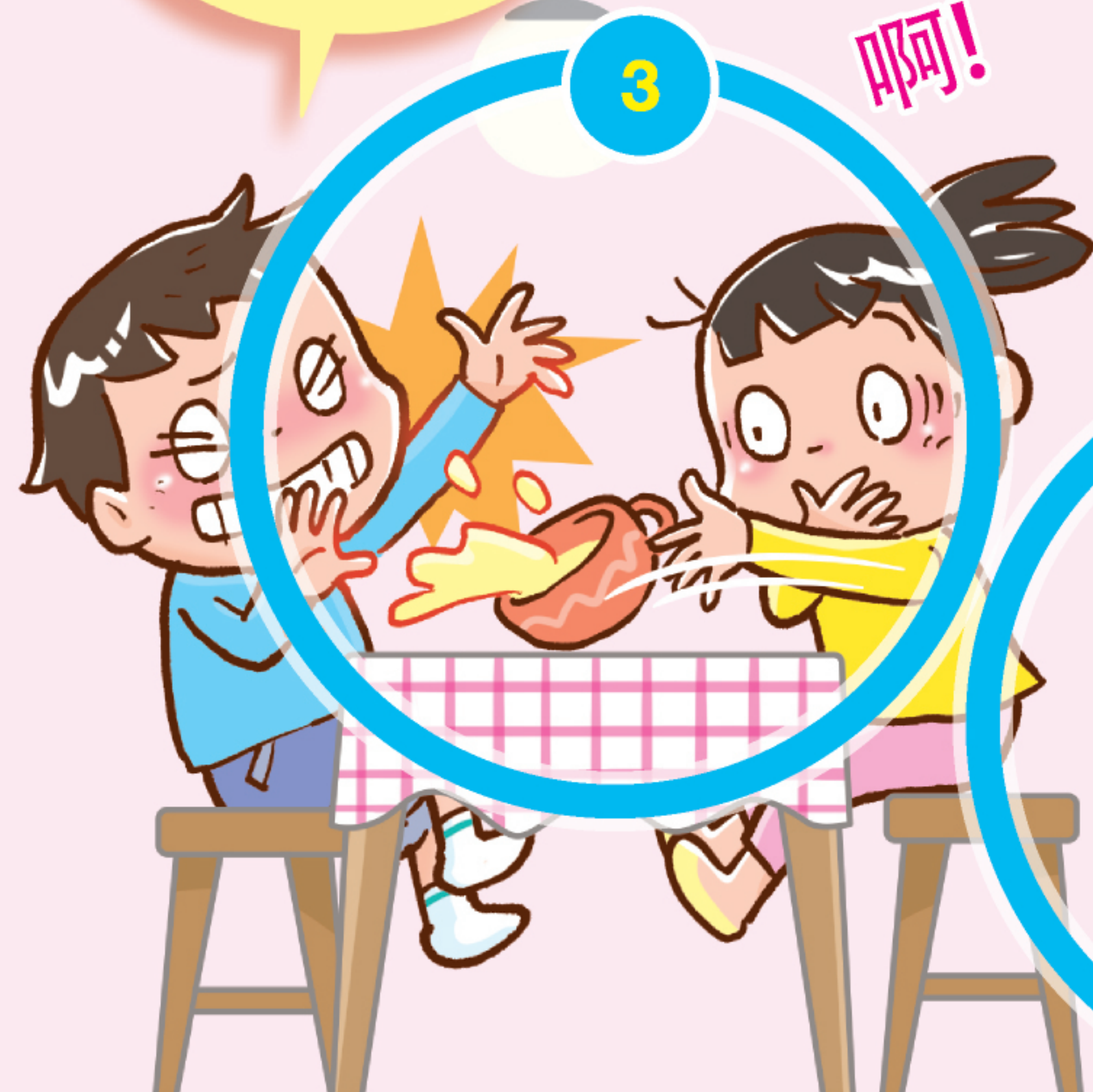
改变什么呢？
又要如何去改变呢？



危险！



好烫！



等一下！



答案在第 21 页。



学校的 "危险"



答案在第 22 页。



你能想到有什么是你 可以改变的吗？

你想出了
多少个？ /



家里的"危险"

1 摇摇晃晃的椅子

- ☐ 不要坐在摇摇晃晃的椅子上。
- ☐ 把这个情况告诉大人。

2 碰撞

- ☐ 在远离玻璃窗的地方玩耍。
- ☐ 绊脚的东西要收拾好。

3 被热茶烫伤

- ☐ 将杯子放在平坦的表面上。
- ☐ 热的东西晾凉再喝。

4 被破碎的盘子划伤

- ☐ 使用不易破碎的板材。
- ☐ 如果不慎把器皿打碎了，一定要小心清理。

5 被刀切到了手指

- ☐ 把灶台整理得干净有序。
- ☐ 将刀放在正确的位置。

6 被门夹住

- ☐ 要缓慢地开关门。
- ☐ 关门前要仔细检查。

7 从楼梯上摔下来

- ☐ 抓住扶手。
- ☐ 清除任何可能导致您绊倒的东西。
- ☐ 调亮楼梯上的灯光。

8 洗澡时

- ☐ 请勿站在浴缸盖上。
- ☐ 不要打闹。



学校的"危险"

1 我快要 从窗户掉下去了

- ☐ 不要坐在窗台上。
- ☐ 不要把身体探出窗外。

2 打扫卫生时受伤

- ☐ 不要用清洁工具打闹。
- ☐ 地板变得湿滑时，用拖把等工具擦拭清理。

3 折叠椅

- ☐ 避免手指被夹住。
- ☐ 不要站在椅子上。

4 从楼梯上摔下来

- ☐ 下楼时要缓慢步行。
- ☐ 危险的地方要借助扶手。

5 在走廊里撞到别人

- ☐ 走路时向前看。
- ☐ 在走廊转角处时检查两侧情况。

6 从游乐设施上跌落

- ☐ 不要不扶着东西就站在攀爬架上。
- ☐ 不要在攀登架上推别人。

7 在户外感觉身体不太舒服

- ☐ 戴帽子。
- ☐ 在阴凉的地方锻炼。
- ☐ 在阴凉处休息。
- ☐ 通知老师。

8 在泳池边时不慎摔落到水里

- ☐ 行动的时候要小心，避免和朋友碰撞。
- ☐ 不要在泳池边奔跑。



大家想想还有什么
可以改变的吗？

