

저희 웹사이트도 확인해 보세요!



도쿄 어린이 안전 프로젝트 웹사이트

이 페이지에는 도쿄도의 모든 사고 예방 프로그램에 대한 정보가 있습니다.



링크 표시

각 페이지의 링크 표시를 클릭하면 도쿄도가 진행하고 있는 어린이 사고 대책에 대한 자세한 정보를 얻을 수 있습니다.



편집 검토 위원회 위원들이 이 핸드북을 만드는 데 도움을 주었습니다.

다음의 지원으로

“아동 상해 예방 핸드북” 편집 검토 위원회 위원(직함 생략)

국립 고등 산업 기술 연구소 수석 연구원
대표이사 사장, SPACE Inc.
도쿄 가쿠게이 대학 교수/총장 고문
“쉬운 일본어 프로젝트” 리더, 주식회사 댕크 리더
“고도모 룯포” 저자, 아트앤아트 주식회사 사장

Mikiko Ono
Rie Fukumoto
Shinichi Komori
Junichiro Mori
Soichiro Yamasaki

모두
\ 감사합니다 /



이 핸드북은 이타바시구 이타바시 다이산 중학교, 도쿄 가쿠게이 대학 전시장 추진기구, 도쿄도립 쇼와 고등학교, 클라크 기념 국제 고등학교, 도쿄도립 아다치 신덴 고등학교의 학생들과 함께 제작했습니다.

2024년 3월 발행
도쿄 메트로폴리탄에서 편집 및 발행
아동 중심 정책을 위한 정부 연락 사무소,
기획조정실, 기획
및 조정과
도쿄도 신주쿠구 니시신주쿠 2-8-1 163-8001
전화 03-5388-3812

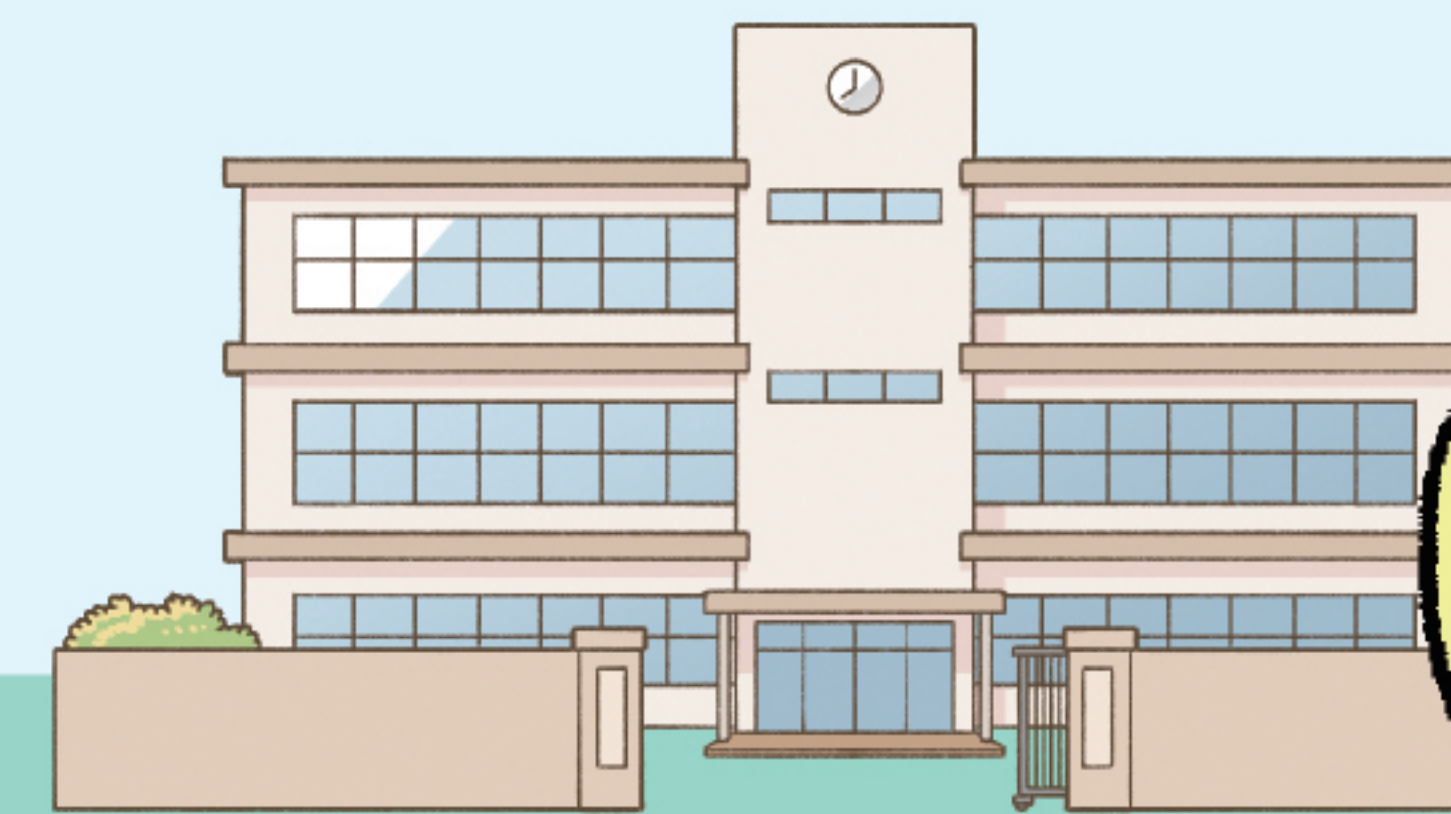
*나열된 정보는 2024년 2월 기준으로 정확한
*정보입니다.
*모든 그림은 그림 설명입니다.
무단 복제, 전재, 복사 금지,
그림 및 도표의 무단 복제, 전재, 복사, 차용 등을
금지합니다.
본 책자에 게재된 그림과 도표의 무단 복제, 복사,
대여 등은 다음과 같은 경우를 제외하고 금지됩니다.
저작권법에 따른 예외를 제외하고는 금지됩니다.

KAERU 교수와 함께 우리가 바꿀 수 있는 것들에 대해 알아보기

청소년용

어린이 부상 예방 핸드북

사고를
예방하려면
바꿔야 해!



중학생 및
고등학생용

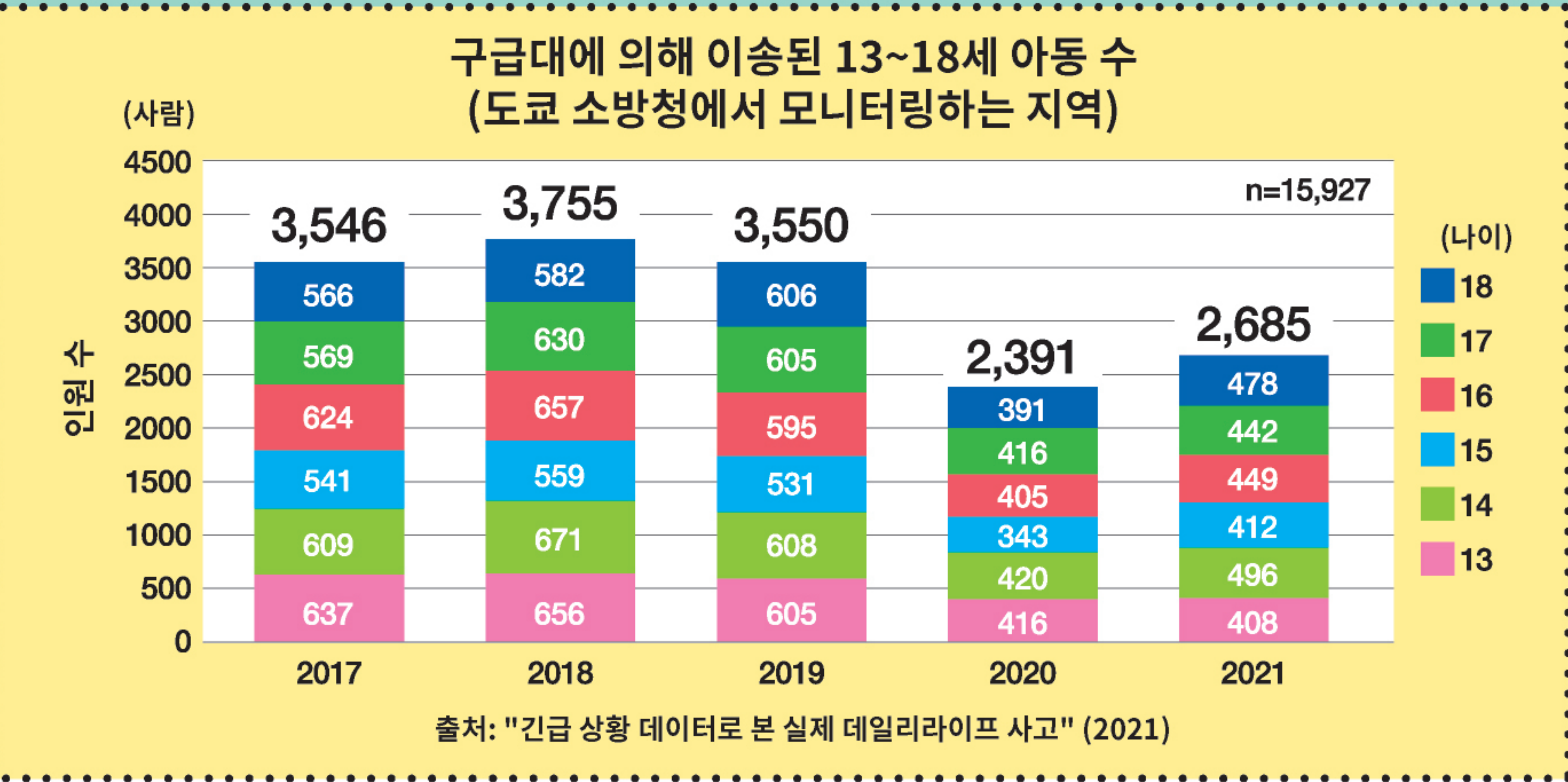
학교나 이동 중에는 매일 많은 일이 일어나고 있습니다.

그렇기 때문에 모두가 사고 예방에

대한 경각심을 가졌으면 합니다.

실제로 매년 2,000명 이상의 중-고등학생이

일상생활에서 발생한 사고로 병원으로 이송되고 있습니다.

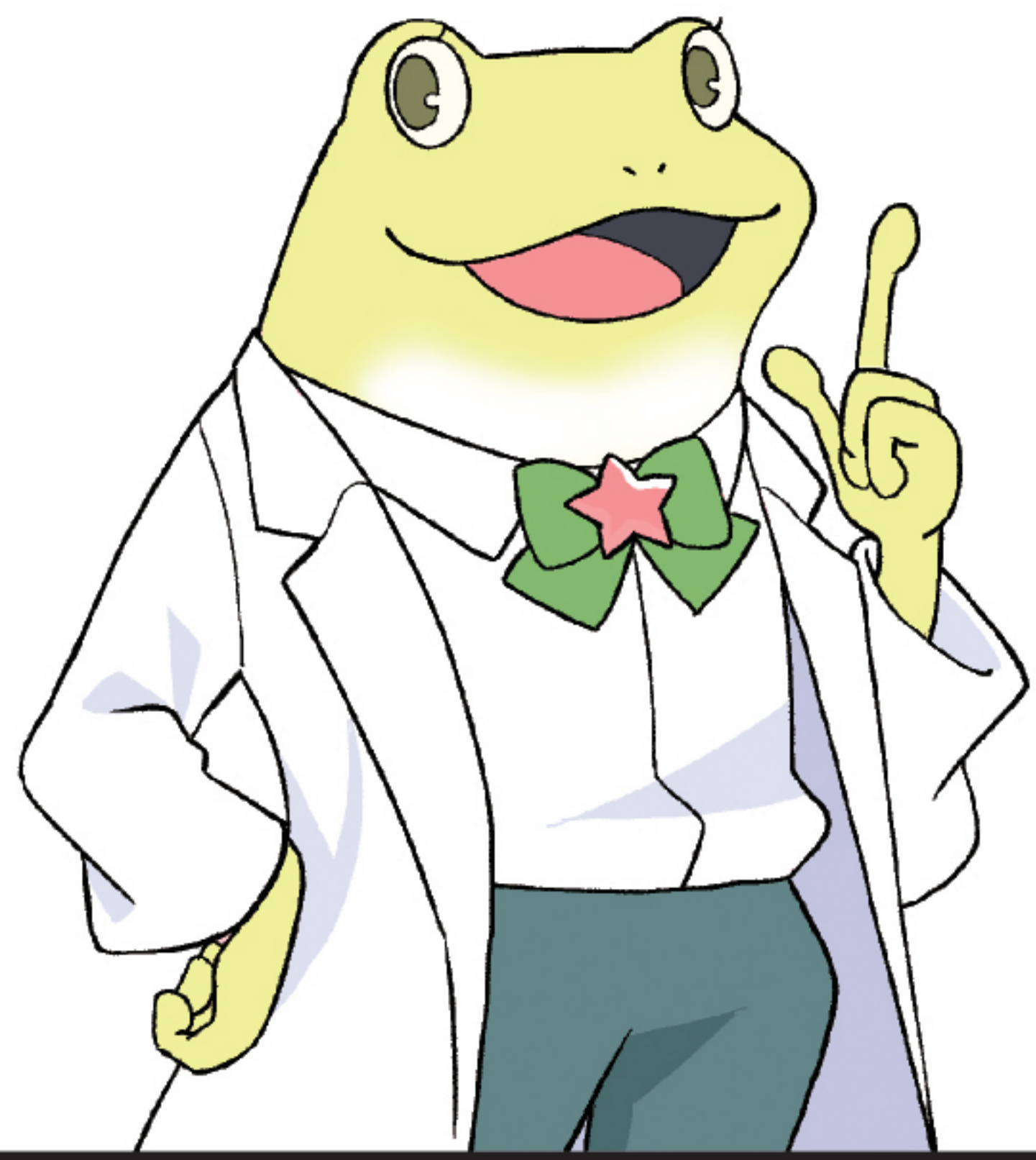


KAERU교수*

주변 환경과 행동을 변화시켜
학생들의 사고 발생률을 낮추고
싶습니다.

*일본어로 '개구리' 또는 '변화'라는 뜻을
가진 단어입니다.

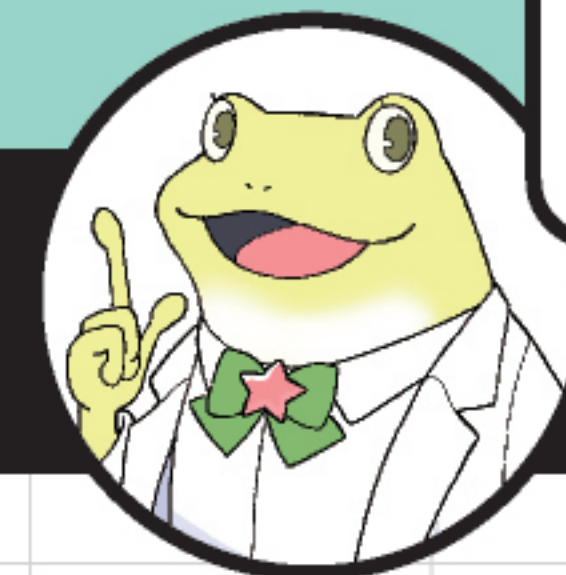
예를 들어...



이런 사고에 대해 들어본 적이 있나요?

체육 시간이나 쉬는 시간에 가끔 축구를 하기도 합니다.
가끔 재미삼아 크로스바에서 스윙을 하기도 하나요?
누군가가 골대를 휘두르다 넘어져 자신과 다른 사람들이 그 아래에
깔려 중상을 입는 경우가 많이 있습니다.
심지어 사망한 아이들도 있습니다.

힘의 정도 비교



이렇게
위험해요

두개골을
부러뜨리는 힘

300
힘의 킬로그램

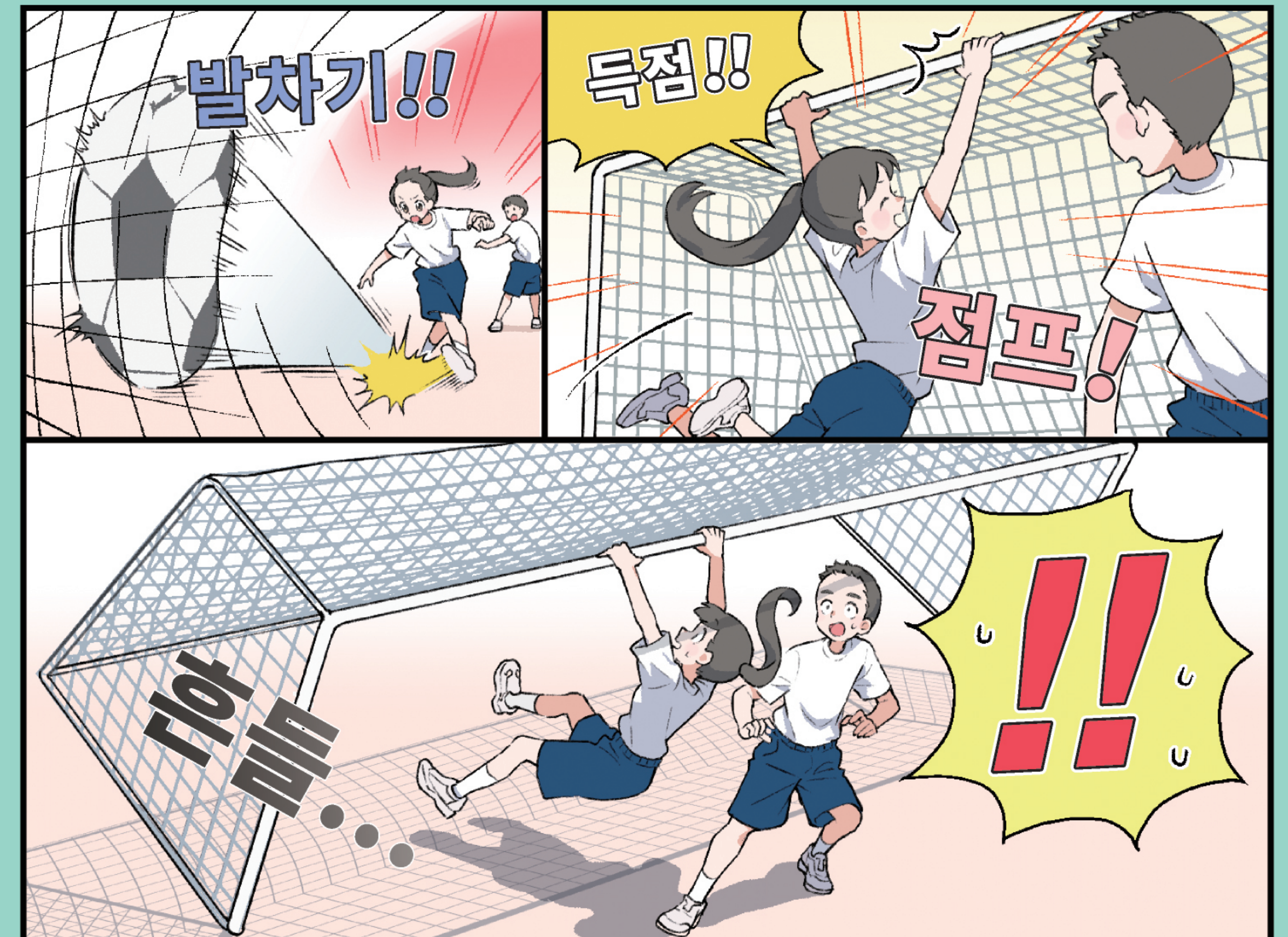
*1,000킬로 = 1톤

6 몇배
더큰

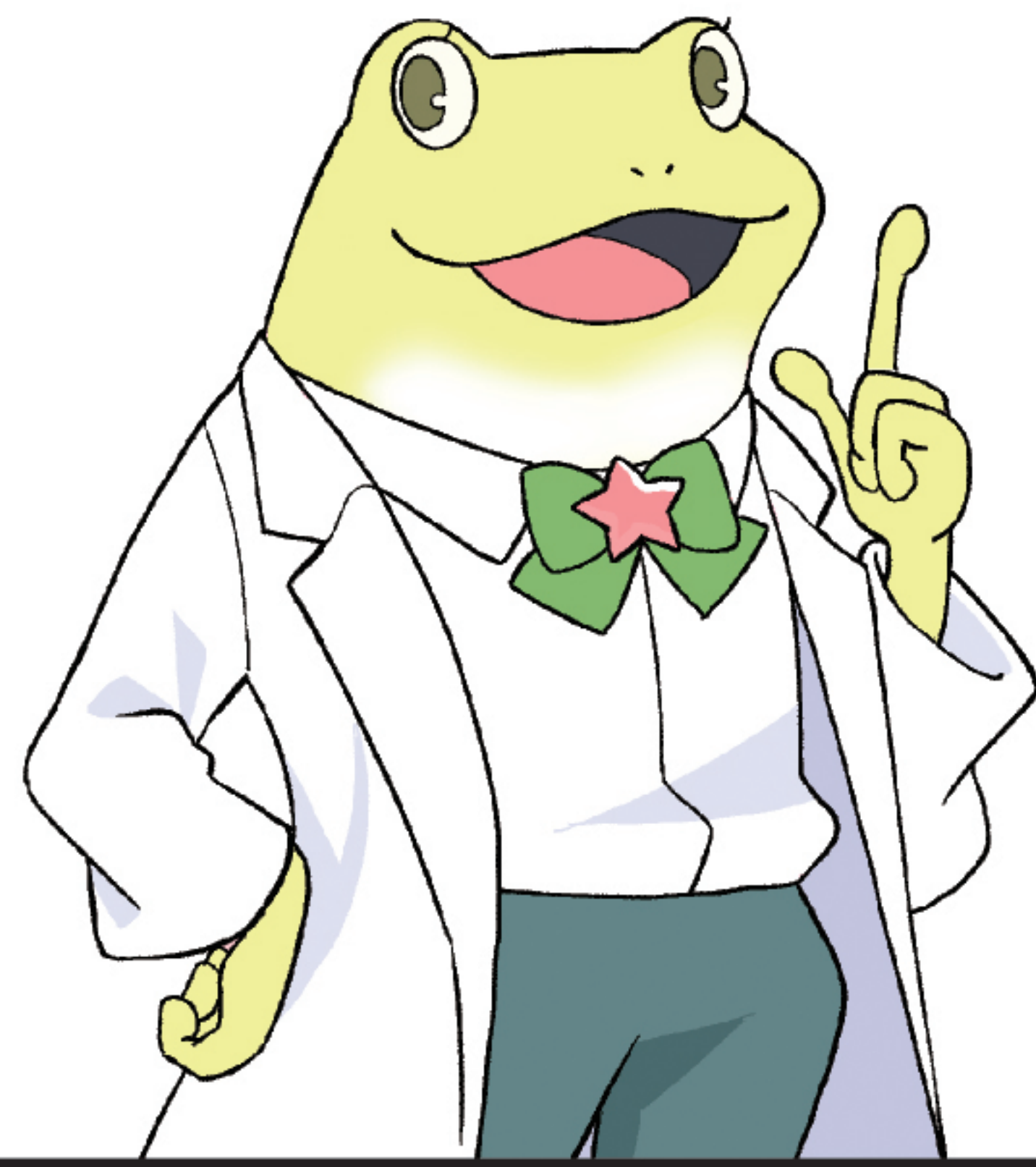
<

축구 골을 넣었을
때의 충격의 정도
(알루미늄 재질)
넘어질 때의 충격 정도

1.8
엄청난 힘



사고는 어떻게 예방할 수 있나요?



우리가 할 수 있는 것부터 바꾸자.

골대가 쓰러져 큰 부상을 입을 수 있다는 걸 알면,
매달리고 싶은 마음이 없어지겠죠.

그리고 골대가 쓰러지지 않도록 말뚝으로 고정하는 등의 대책을
취하면, 누군가 매달리더라도 큰 부상을 예방할 수 있어요.

변경
이것들을!

3가지 핵심 사항이 있습니다

3Es

1

Environment

위험한 지점 수정하기

환경 개선

예시: 말뚝으로 목표 고정

2

Education

정보 공유하기

교육

예시: 골절의 위험성에 대해 알아보기

3

Enforcement

규칙을 변경해 보겠습니다

법률, 규칙, 표준

예시: 골대에서 스윙하지 않는
것을 규칙으로 정하기

부상을 예방하기 위해 변경할 수 있는 몇 가지 사항이 있습니다.

예, 우리가 바꿀 수 있는 것이 무엇인지 생각해 보세요.

축구 골대 넘어짐

- 사고를 유발할 수 있는 행동 및 조건

우리가 바꾸고
싶은 것

우리가 바꿀 수
없는 것들

우리가 바꿀 수
있는 것

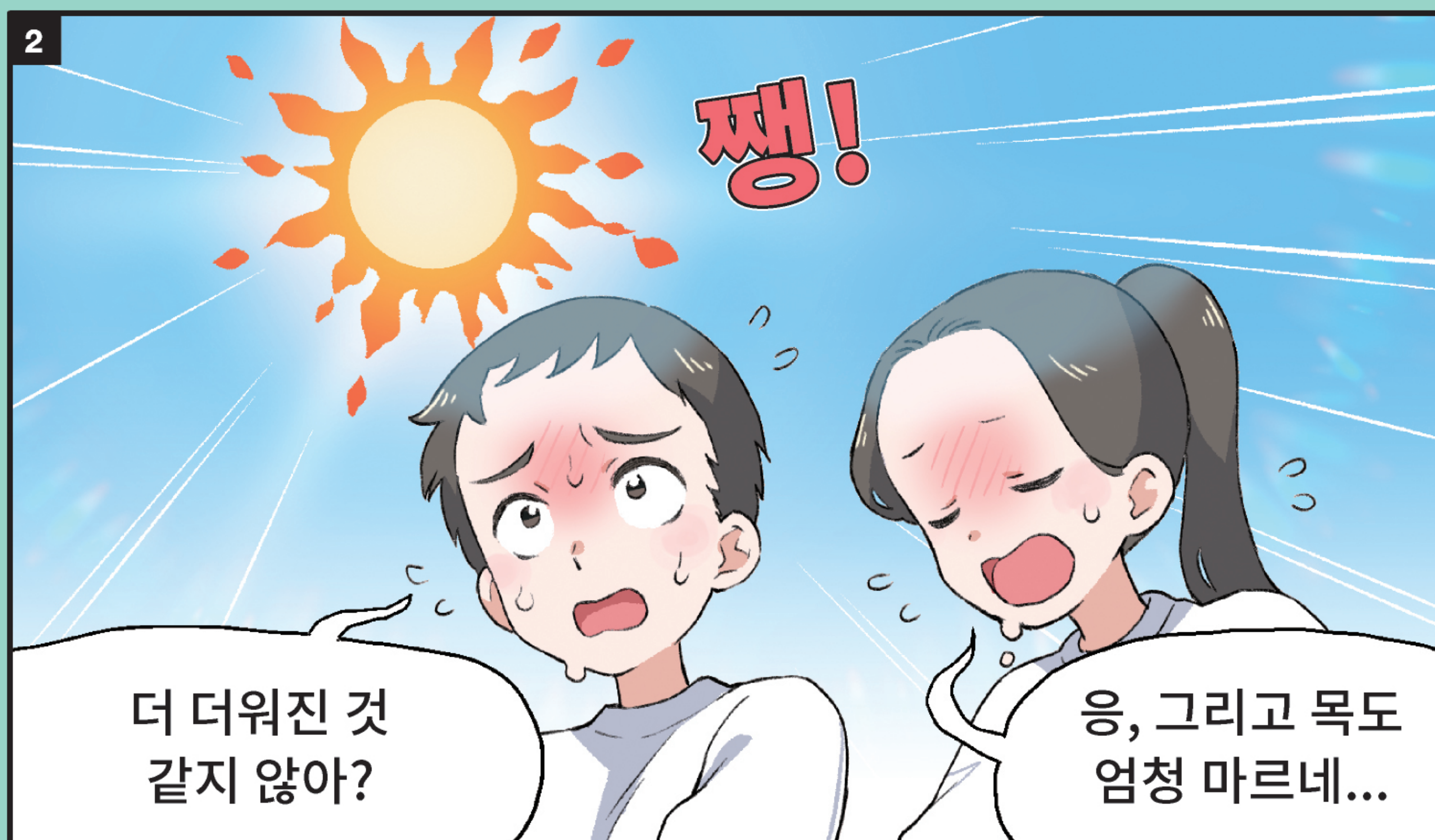
- 떨어지는 축구 골대에 의해 발생하는 힘
- 골대의 크기와 경도
- 사람이 골대에 매달려 있을 때 발생하는 힘

- 안전한 환경 만들기
- 장비 사용 방법과 위험성에 대해 알아보세요.
- 안전 규칙 만들기

무엇을 바꿀 수 있는지 생각해 보겠습니다.

열사병

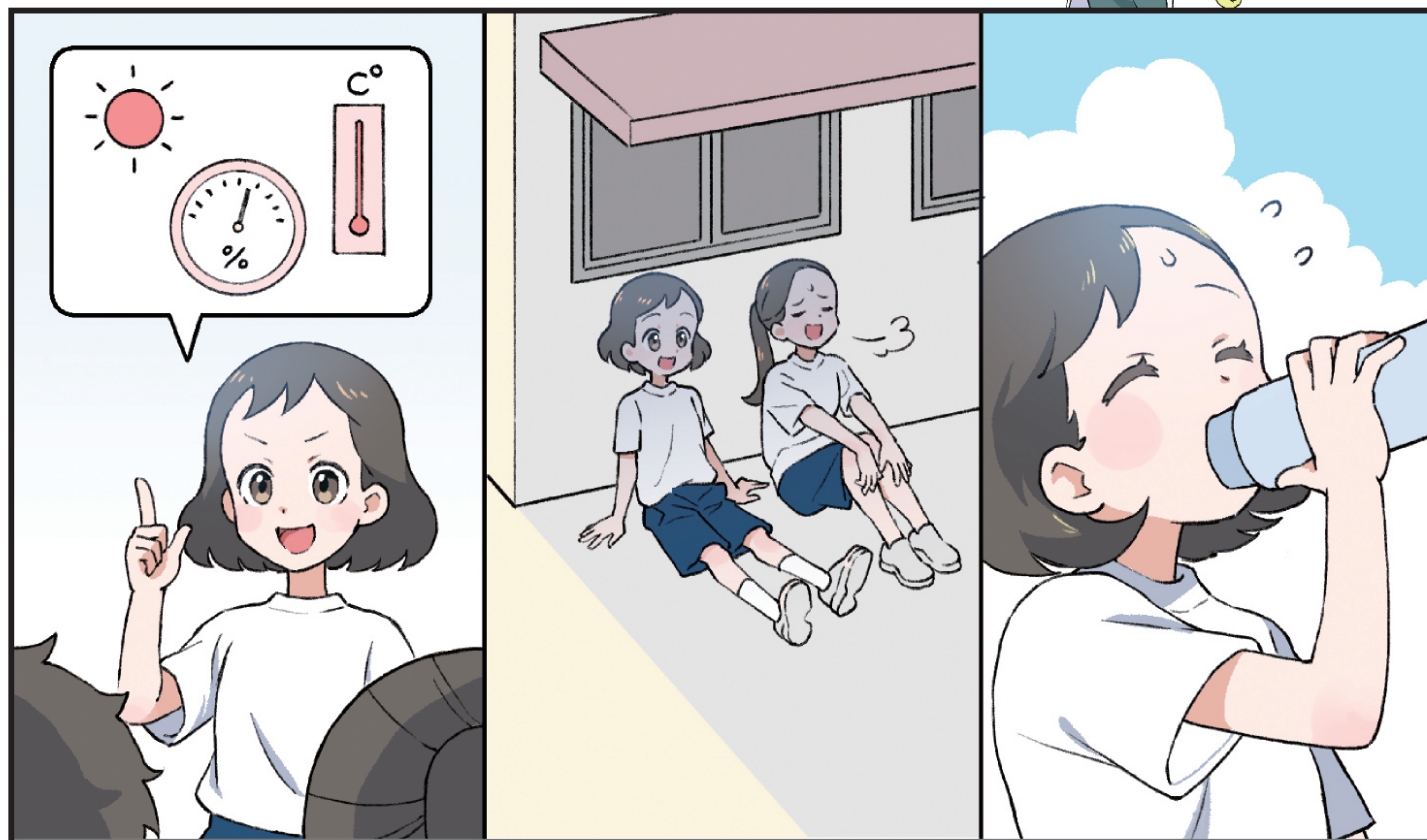
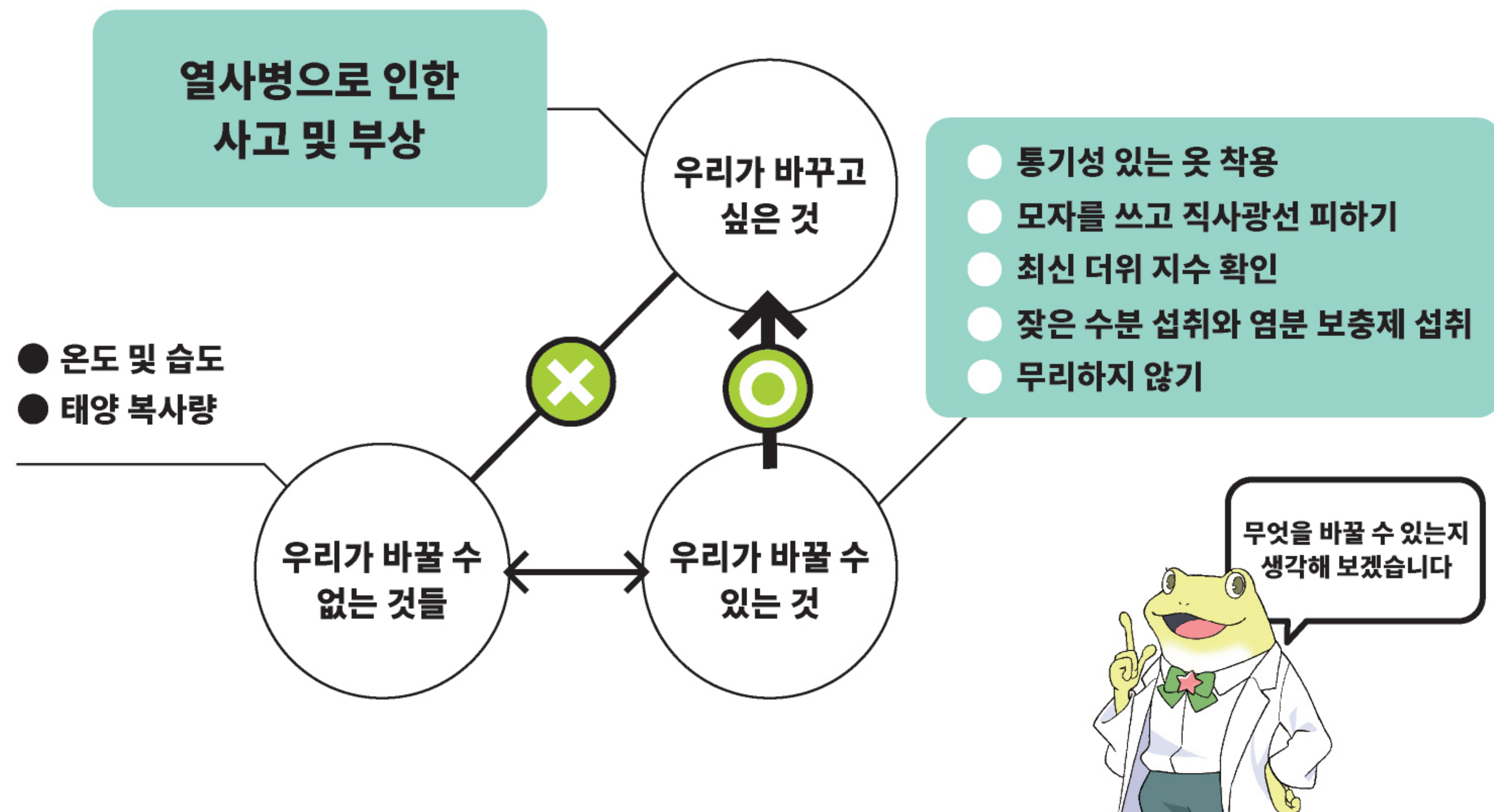
날씨가 더워지기 시작하면 조심하세요!



이러한 사고를 예방하기 위해 무엇을 변경해야 하나요?

무엇을 변경해야 하나요?

열사병을 예방하는 방법을 생각해 봅시다.



이러한 사고도 발생할 수 있습니다!

열사병은 종종 햇볕이 없는 곳에서 발생합니다.

실내 운동

체육관과 같은 실내 시설도 위험합니다. 직사광선을 받지 않더라도 실내의 높은 온도와 습도로 인해 열사병이 발생할 수 있습니다. 너무 견디기 힘들어지기 전에 시원한 곳을 찾아 휴식을 취하세요.



교실에서

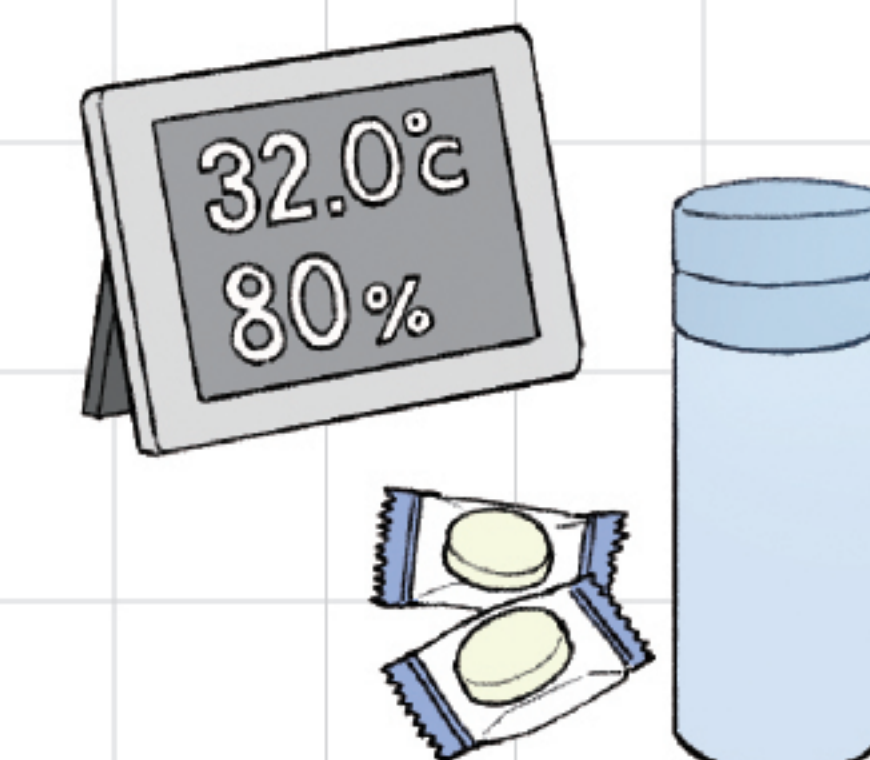
열사병은 운동 중에만 발생하는 것이 아닙니다. 교실과 같은 실내에서도 공기의 흐름이 좋지 않거나 급격한 온도 변화로 인해 열사병에 걸릴 위험이 있습니다. 목이 마르지 않더라도 수분과 염분을 보충하세요.



중학생과 고등학생의 관점에서 바꿀 수 있는 것들

도쿄의 중학생과 고등학생들의 아이디어

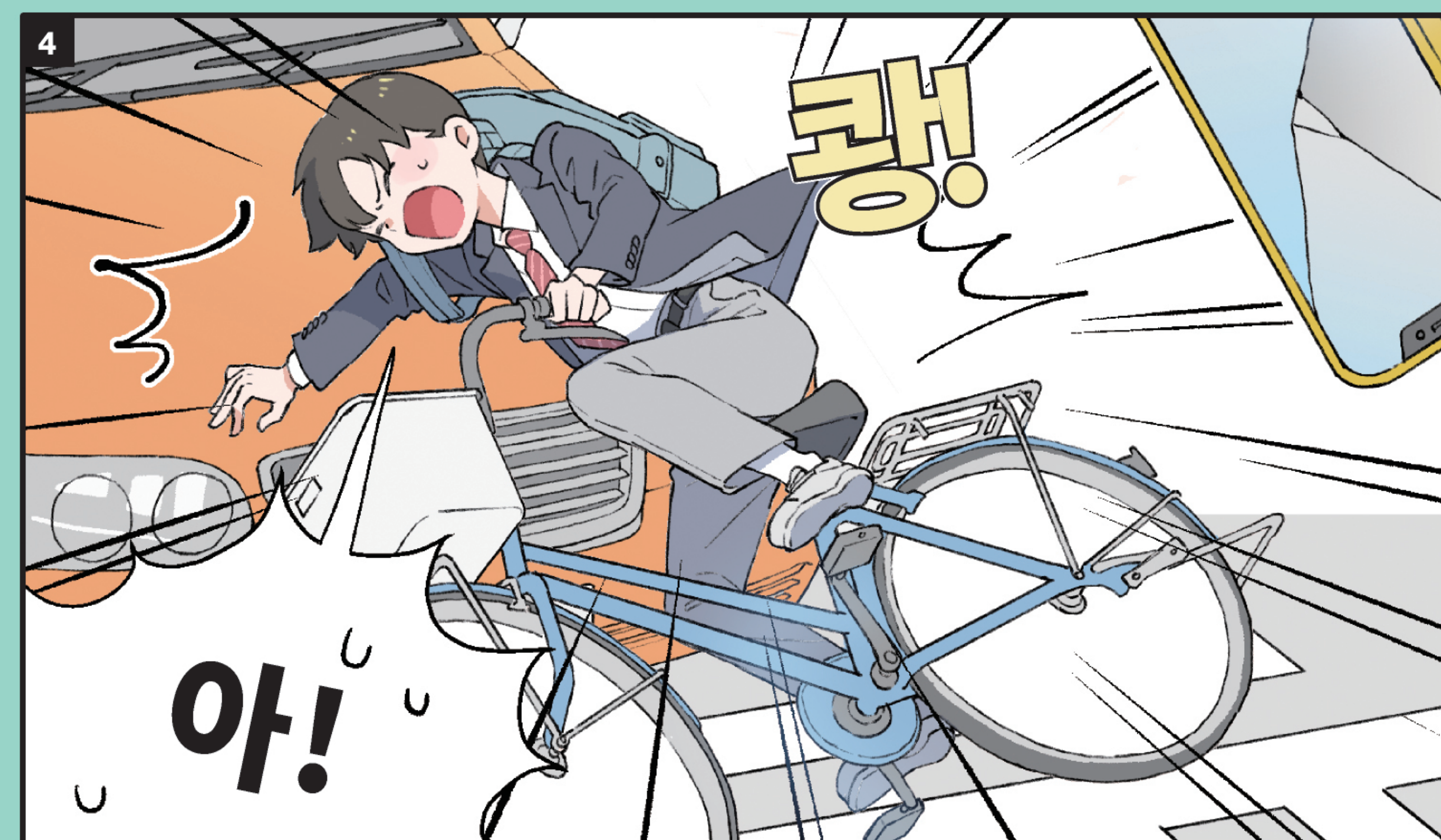
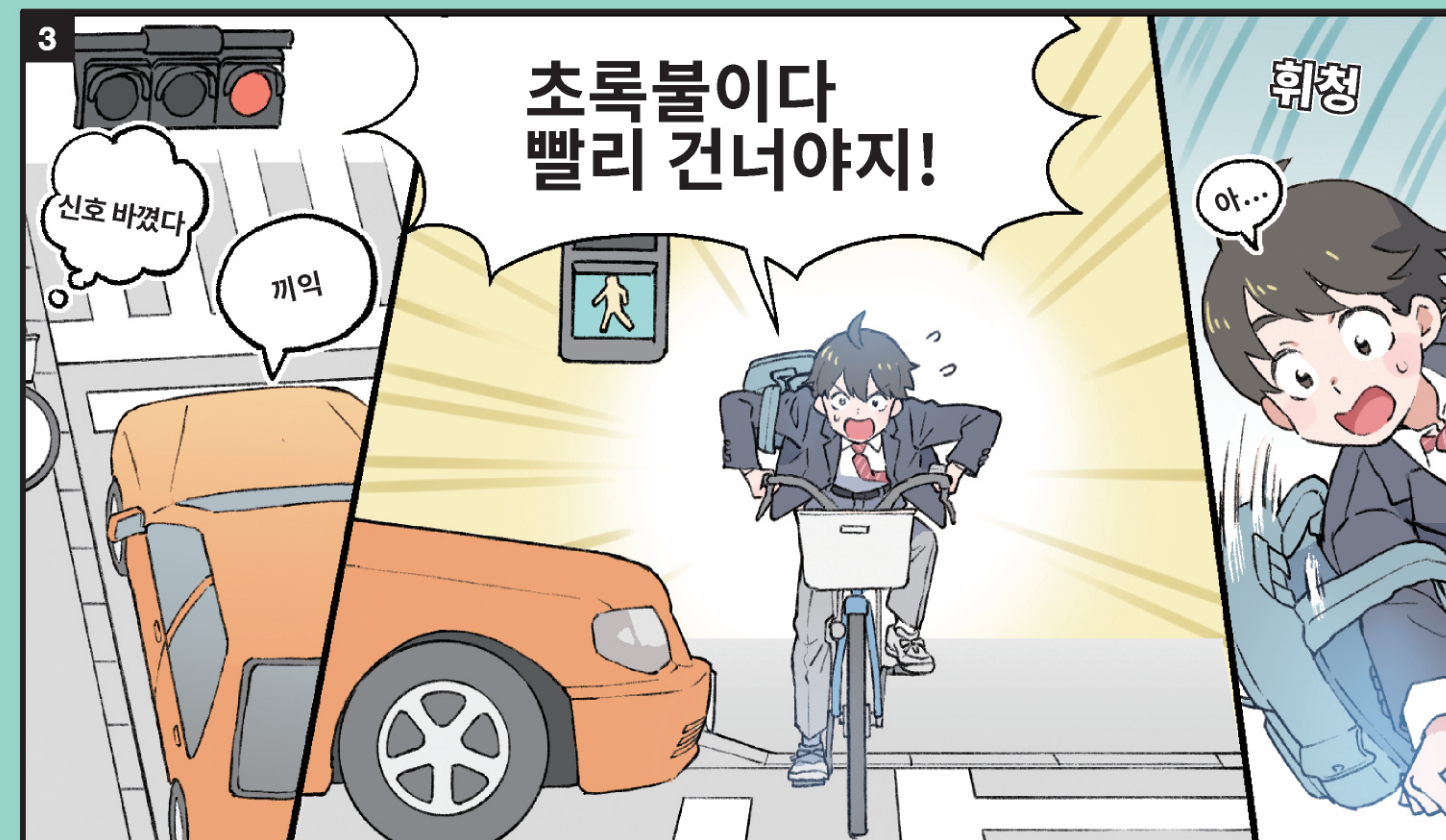
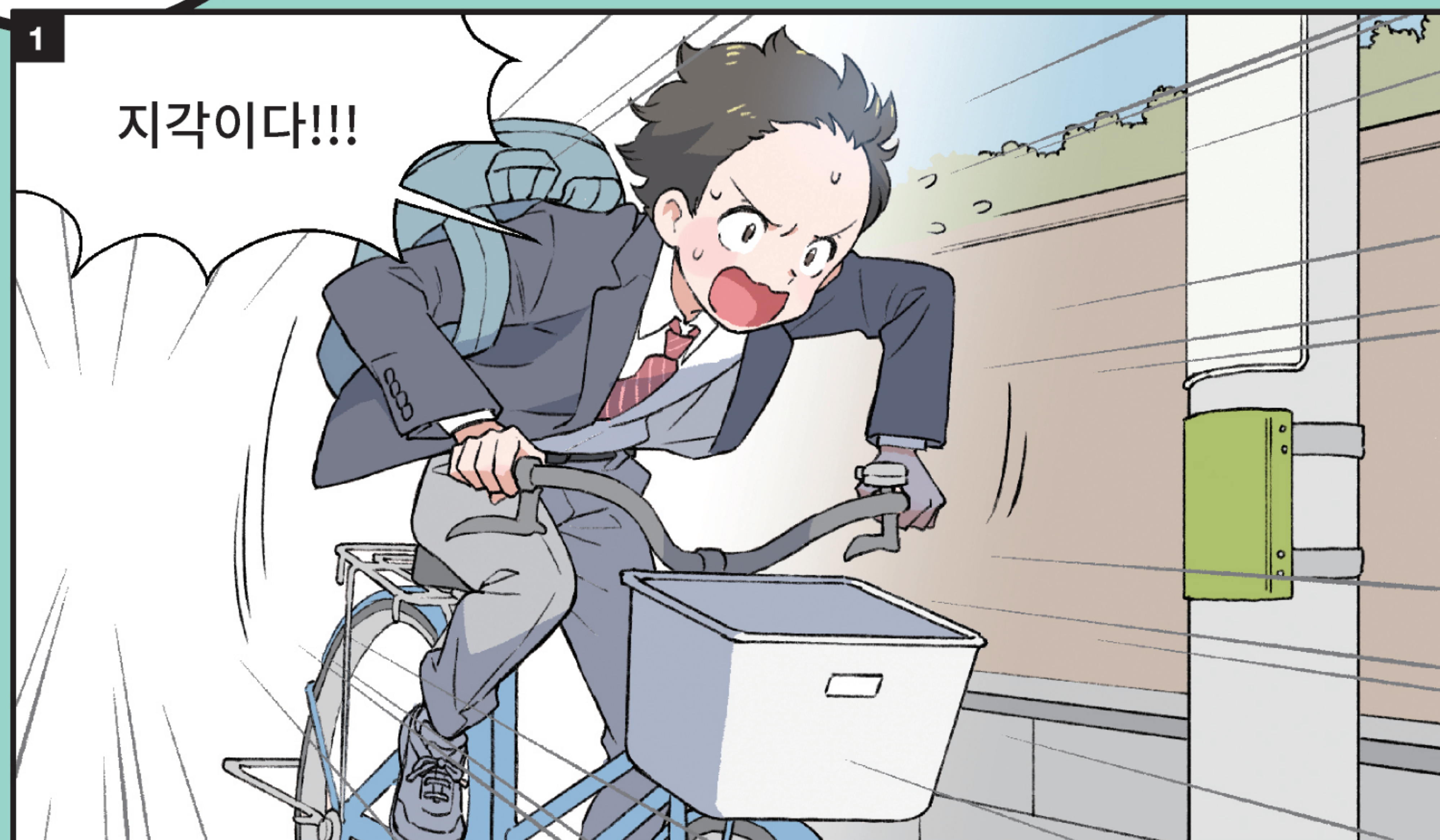
- 모든 사람이 확인할 수 있는 곳에 온도계와 습도계를 배치합니다
- 학교에서 열사병 경보 발령
- 학생들이 물을 마시고 소금을 섭취하도록 장려하는 환경을 조성하세요
- 체육 수업 시간 변경에 유연하게 대처하세요



도쿄 소방청 웹사이트에서는 매일 발생하는 사고에 대한 정보와 폭염 대비 및 응급처치에 대한 정보를 제공합니다.



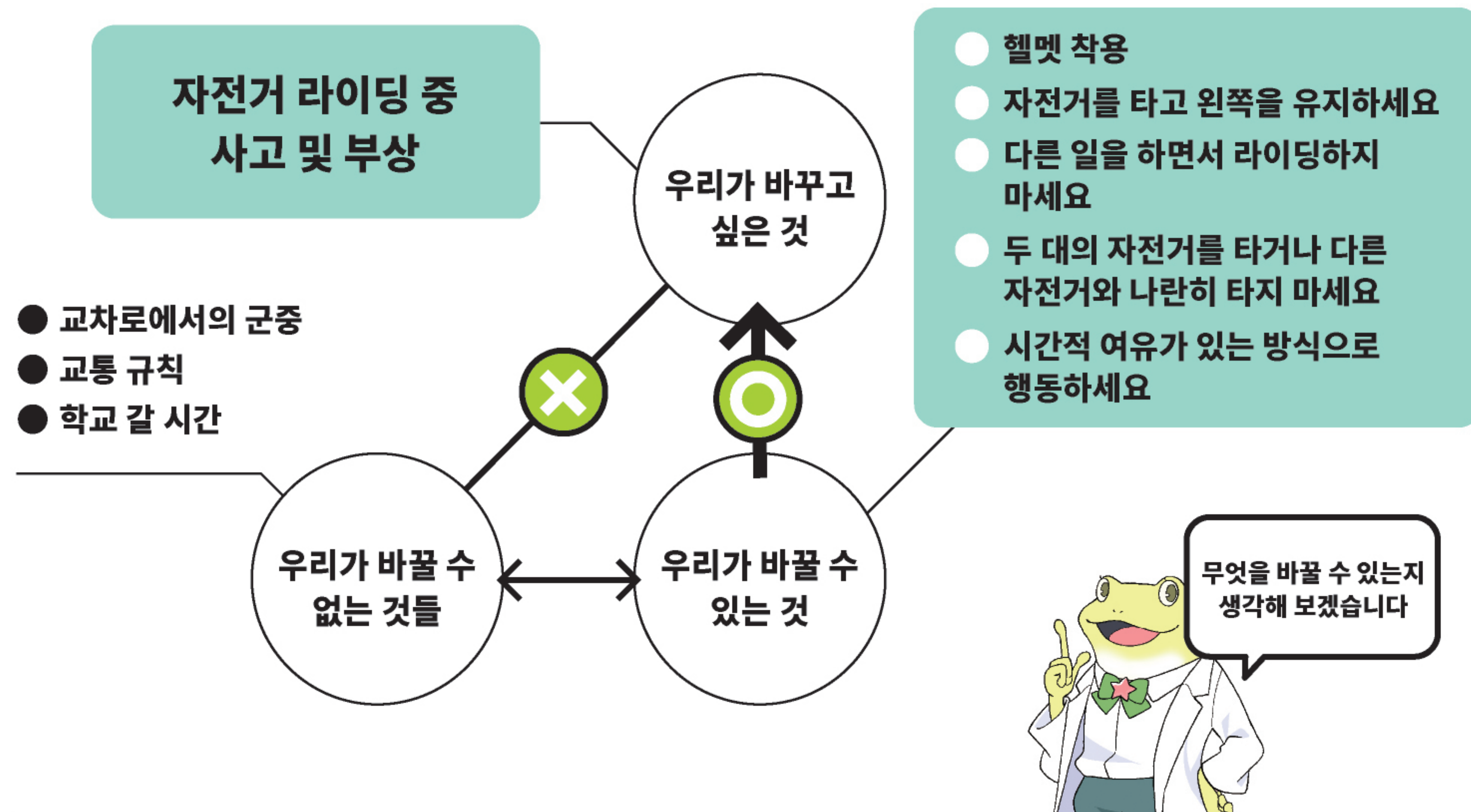
다양한 사고에 대해 생각해 봅시다.



이러한 사고를 예방하기
위해 무엇을 변경해야 하나요?

무엇을 변경해야 하나요?

사고와 심각한 부상을 예방하는 방법을 생각해 봅시다.



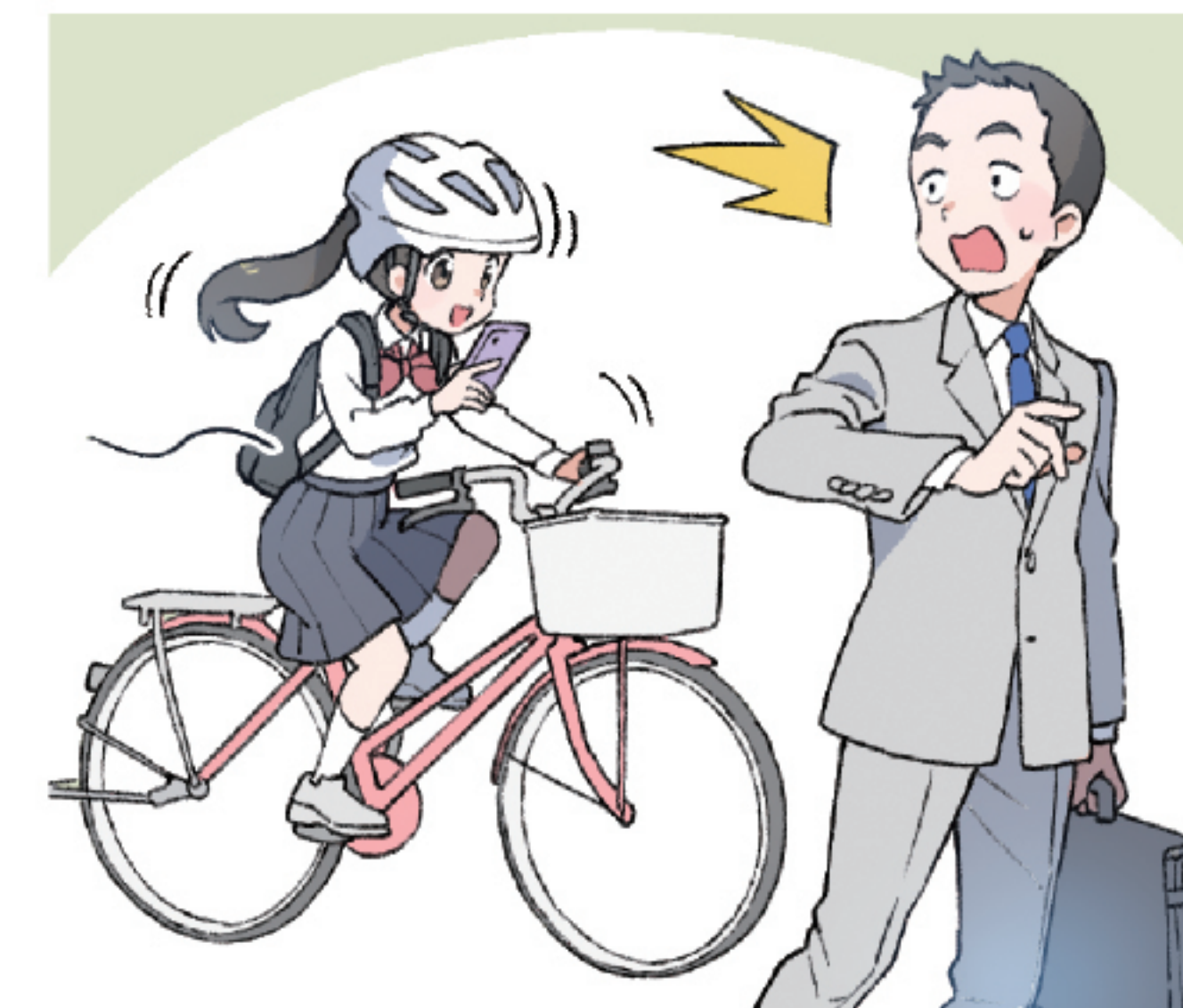
도로교통법에 따라 2023년 4월 1일부터 모든 자전거 사용자는 헬멧을 착용해야 합니다. 모두 헬멧을 착용합시다.

이러한 사고도 발생할 수 있습니다!

자전거는 실용적이고 타기 쉬운 탈것입니다. 하지만 자전거 사고도 많이 일어나고 있습니다.

주의 산만 운전

스마트폰을 사용하면서 자전거를 타면 안 됩니다. 자동차나 보행자를 보지 못하고 충돌할 수 있습니다.



오른쪽에 탑승하기

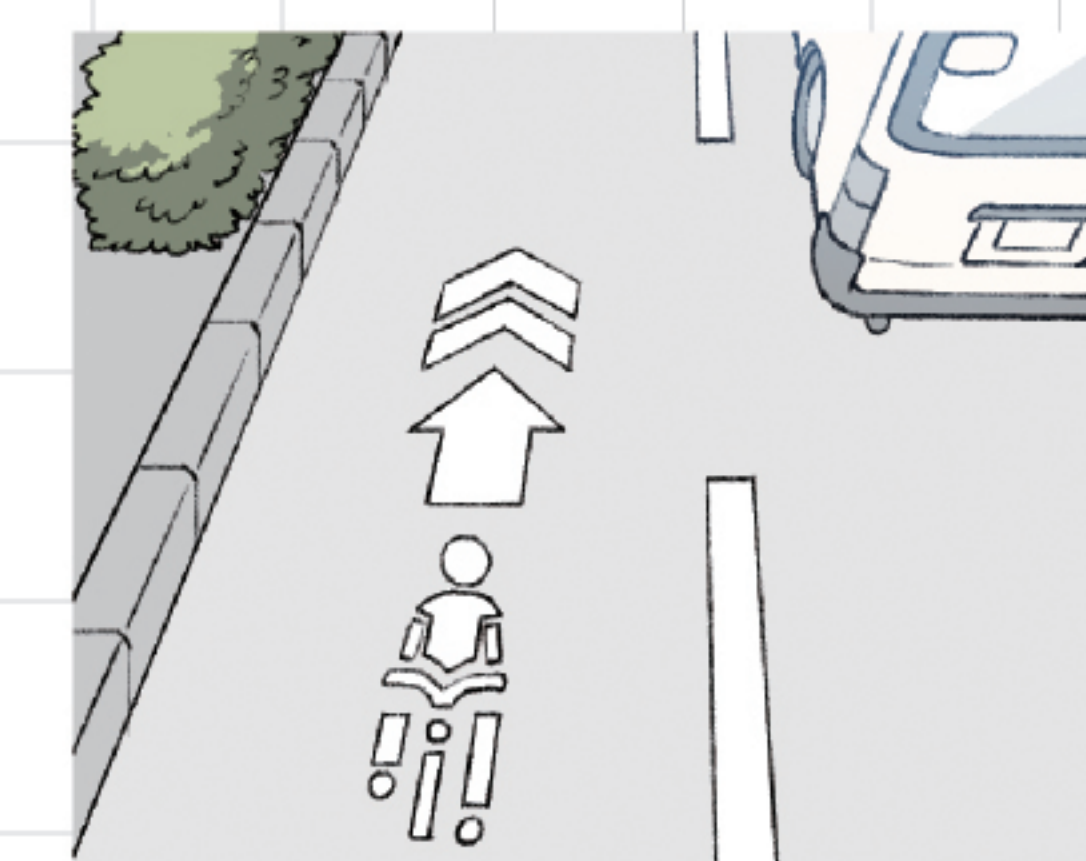
지름길이라고 해서 도로의 오른쪽으로 주행하시나요? 법에 따라 자전거는 도로의 왼쪽에 머물러야 합니다. 그렇지 않으면 반대 방향에서 오는 다른 자전거나 오토바이와 부딪혀 심각한 부상을 입을 수 있습니다.



중학생과 고등학생의 관점에서 바꿀 수 있는 것들

도쿄의 중학생과 고등학생들의 아이디어

- 멋진 헬멧 디자인
- 자전거 전용 도로 수 늘리기
- 사고를 일으키지 않은 사람에게 혜택 제공
- 보행자와 자전거를 위한 별도의 신호가 있어야 합니다



도쿄 경찰청에서 승인한 교통 안전 정보 사이트인 도쿄 안전 액션은 교통 안전을 주제로 한 게임과 동영상을 제공합니다.

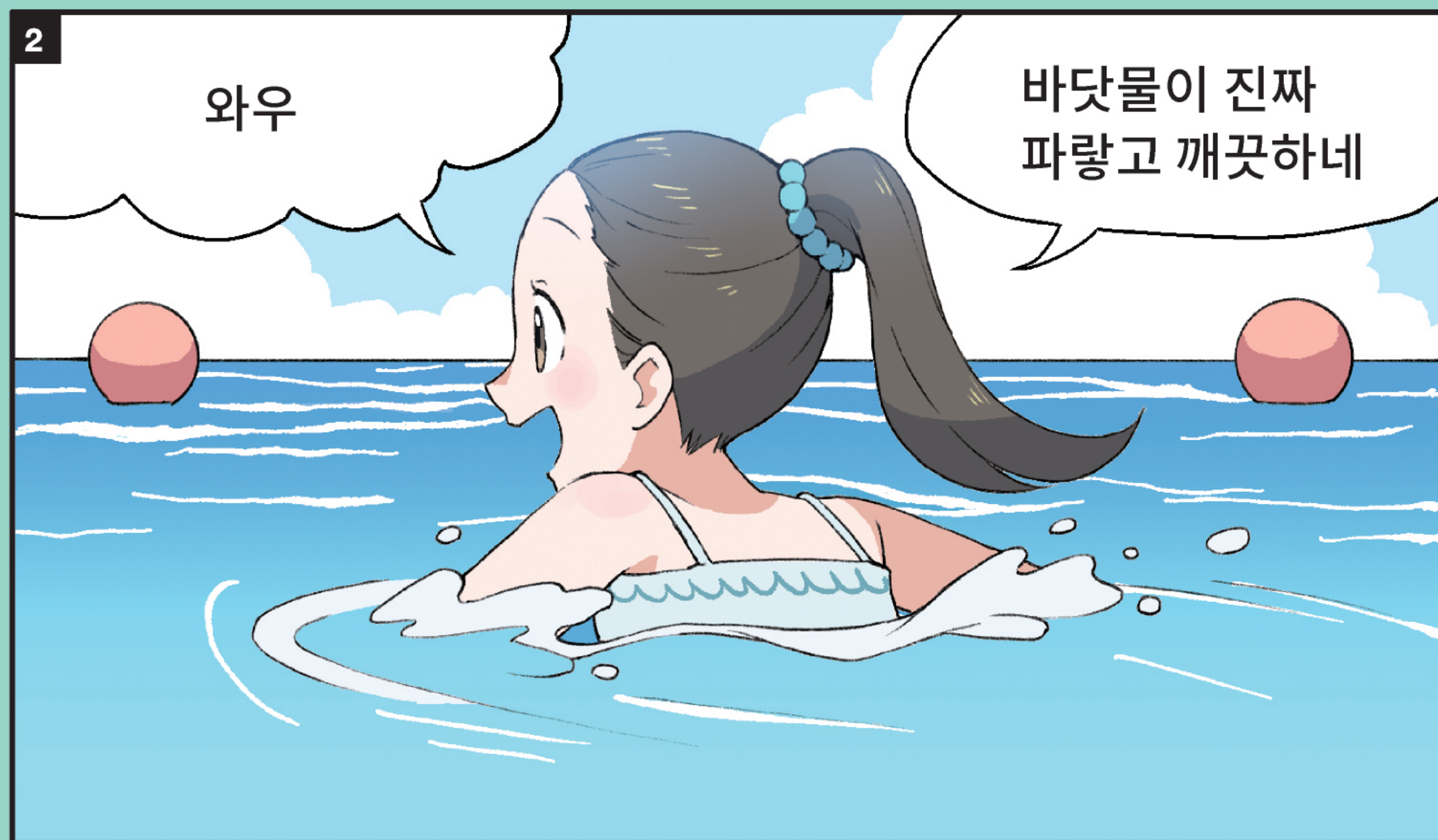
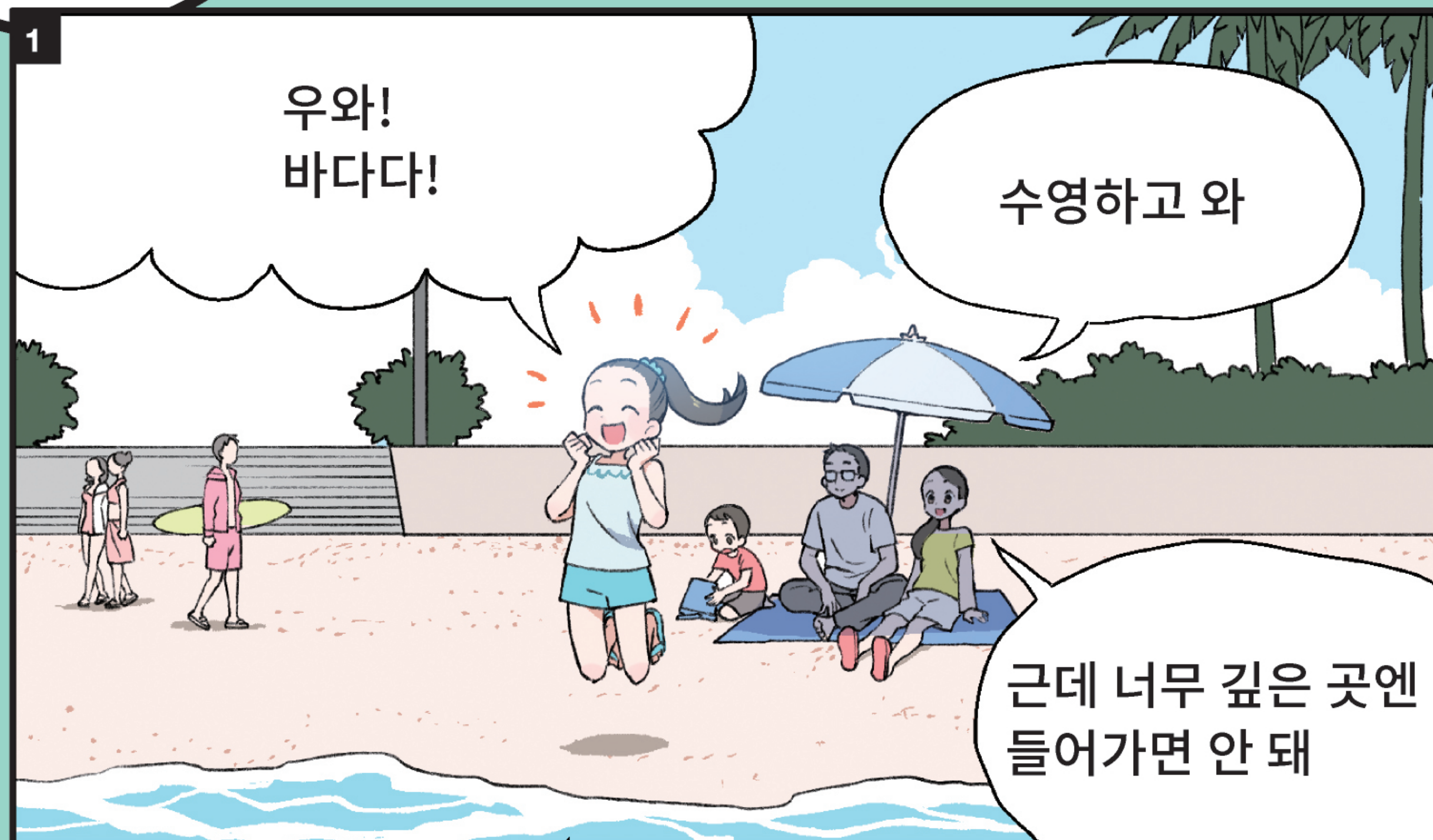
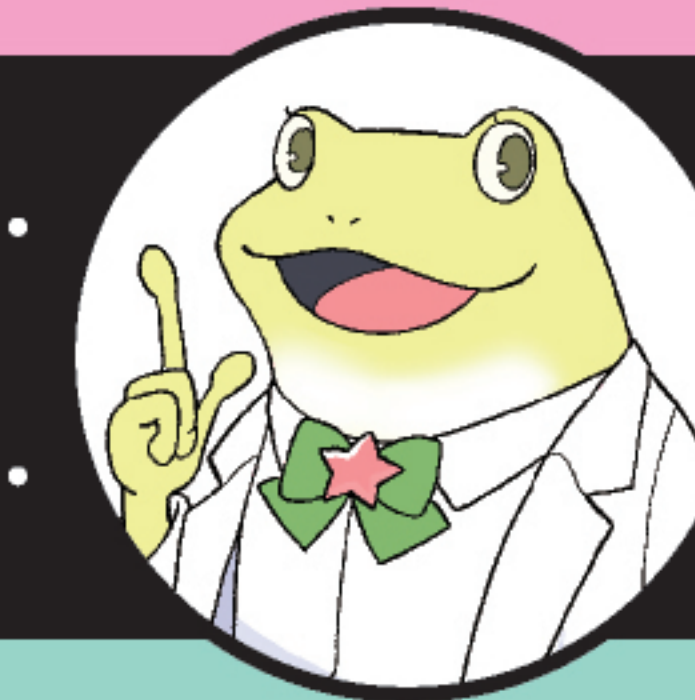
(일본어만 해당)



다양한 사고에 대해 생각해 봅시다.

수난 사고

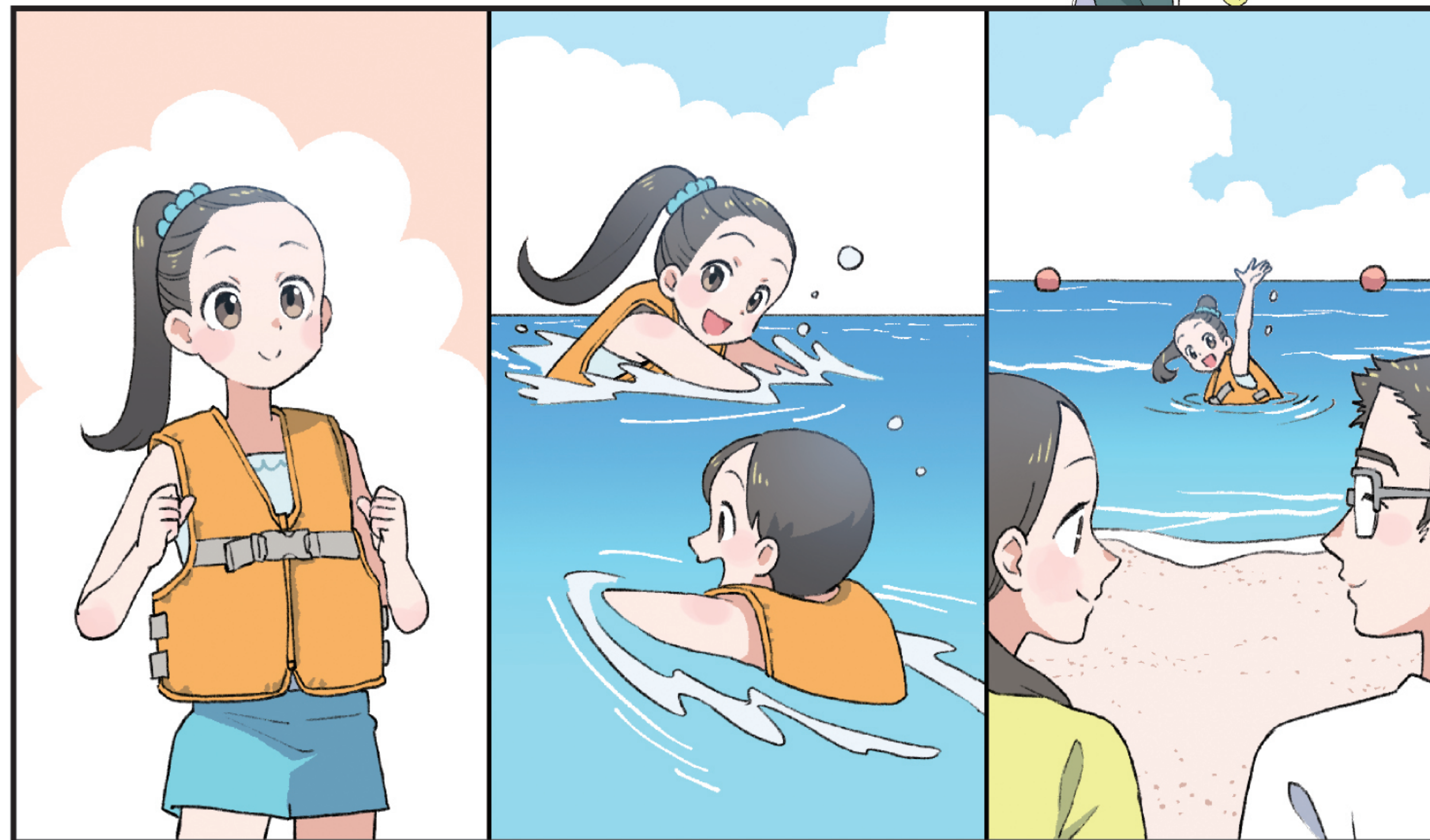
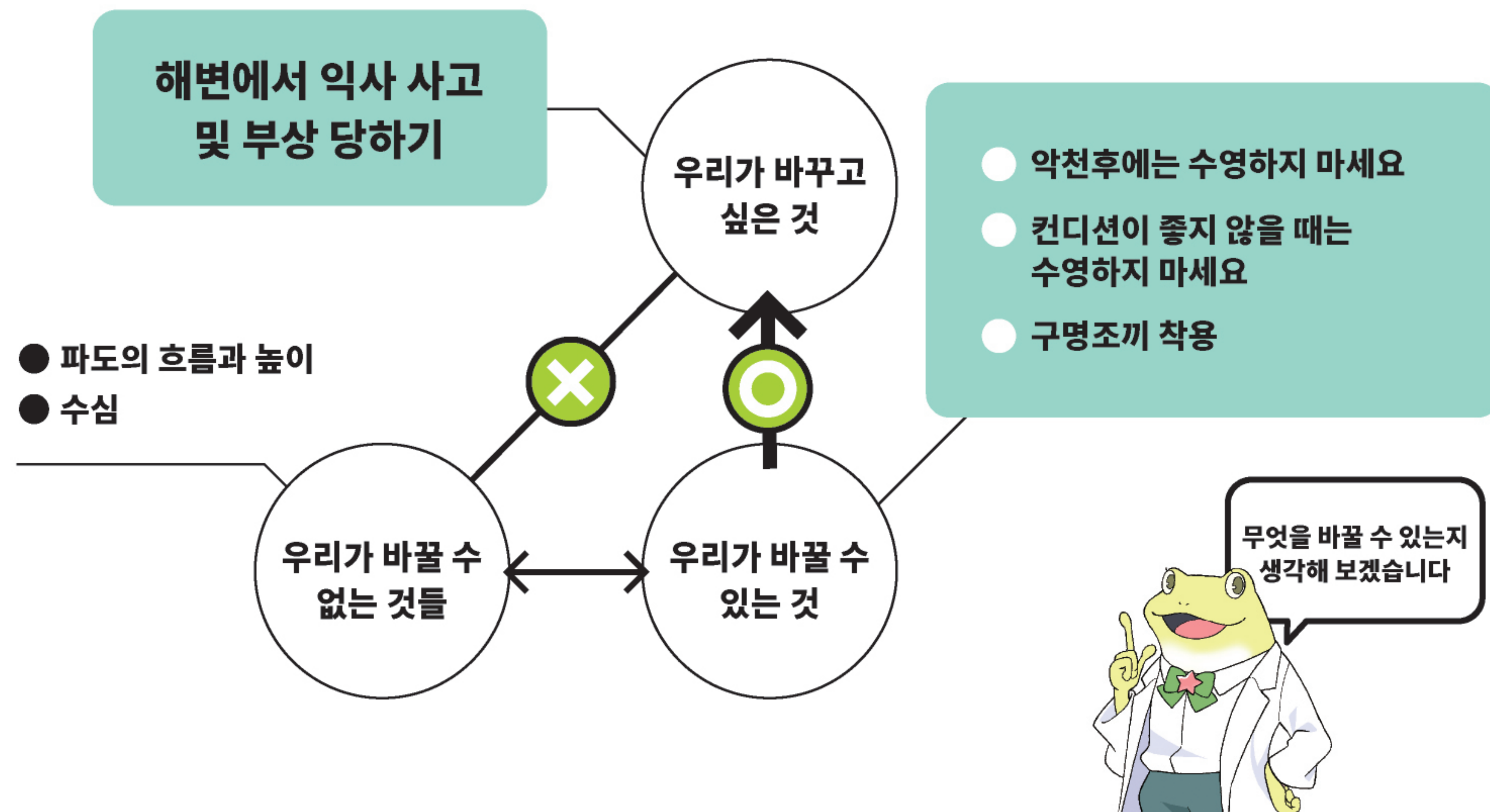
해변, 강, 산과 같은 장소에서 물놀이를 할 때 사고를 예방하려면 어떻게 해야 하나요?



이러한 사고를 예방하기
위해 무엇을 변경해야 하나요?

무엇을 변경해야 하나요?

익사하거나 파도에 휩쓸리는 것을 방지하는 방법을 생각해 봅시다.



이러한 사고도 발생할 수 있습니다!

바다뿐만 아니라 산과 강에서도 심각한 사고가 발생하고 있습니다.

산악 하이킹

산길에는 돌이 튀어나와 있어 넘어지면 심각한 부상을 입을 수 있습니다. 편안하고 튼튼한 신발을 선택하세요. 정상에서는 기온이 낮기 때문에 저체온증이 발생할 수 있습니다. 등산에 적합한 복장을 갖추도록 합니다.



강에서 물놀이하기

수심이 얇아 보이는 지역이라도 갑자기 강바닥에 닿을 수 없을 정도로 깊어질 수 있습니다. 모자나 샌들이 강물에 떠내려가더라도 무리해서 건지려고 하지 마세요.



중학생과 고등학생의 관점에서 바꿀 수 있는 것들

도쿄의 중학생과 고등학생들의 아이디어

- 위험 지역에 대한 정보를 SNS에 공유하세요.
- 위험을 알리는 표지판 만들기
- 위험에 대한 경고 발행
- 안전 지역 개발 요청하기

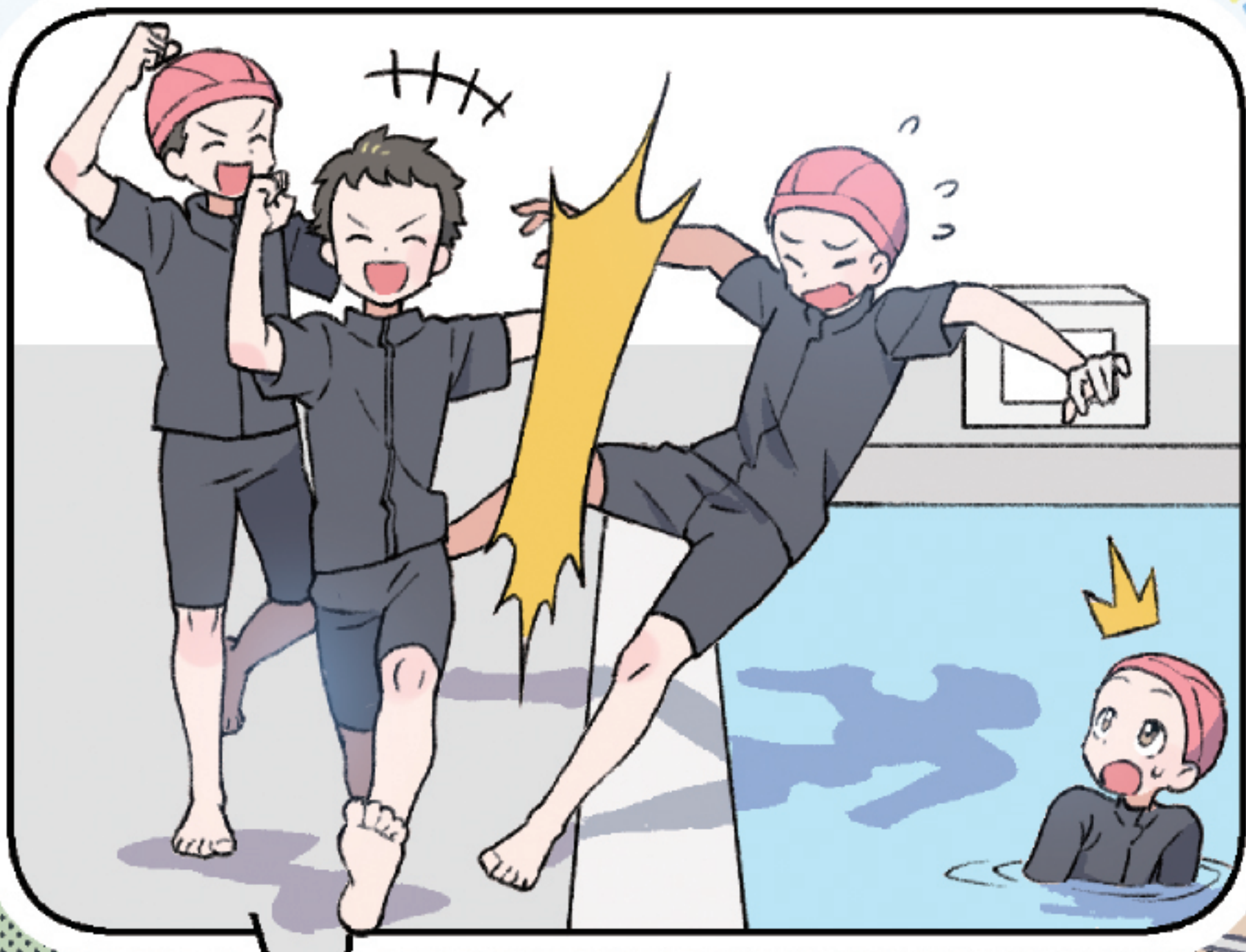
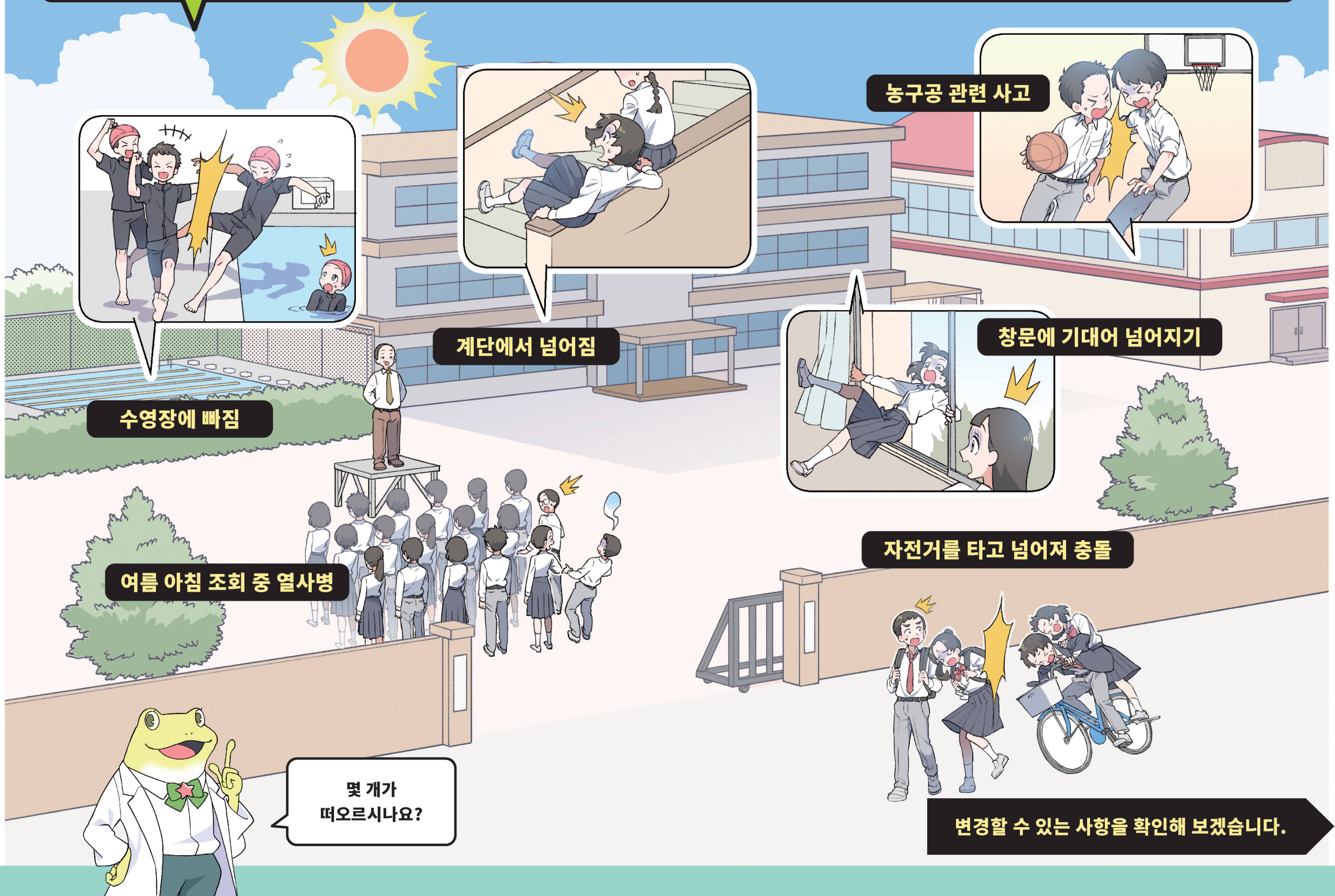


동생이나 자매 또는 어린 친구가 있는 경우 영유아 버전과 초등학교 버전을 읽고 위험한 상황에 대해 알려주세요.



사고 예방을 위해 배운 내용을 복습하세요

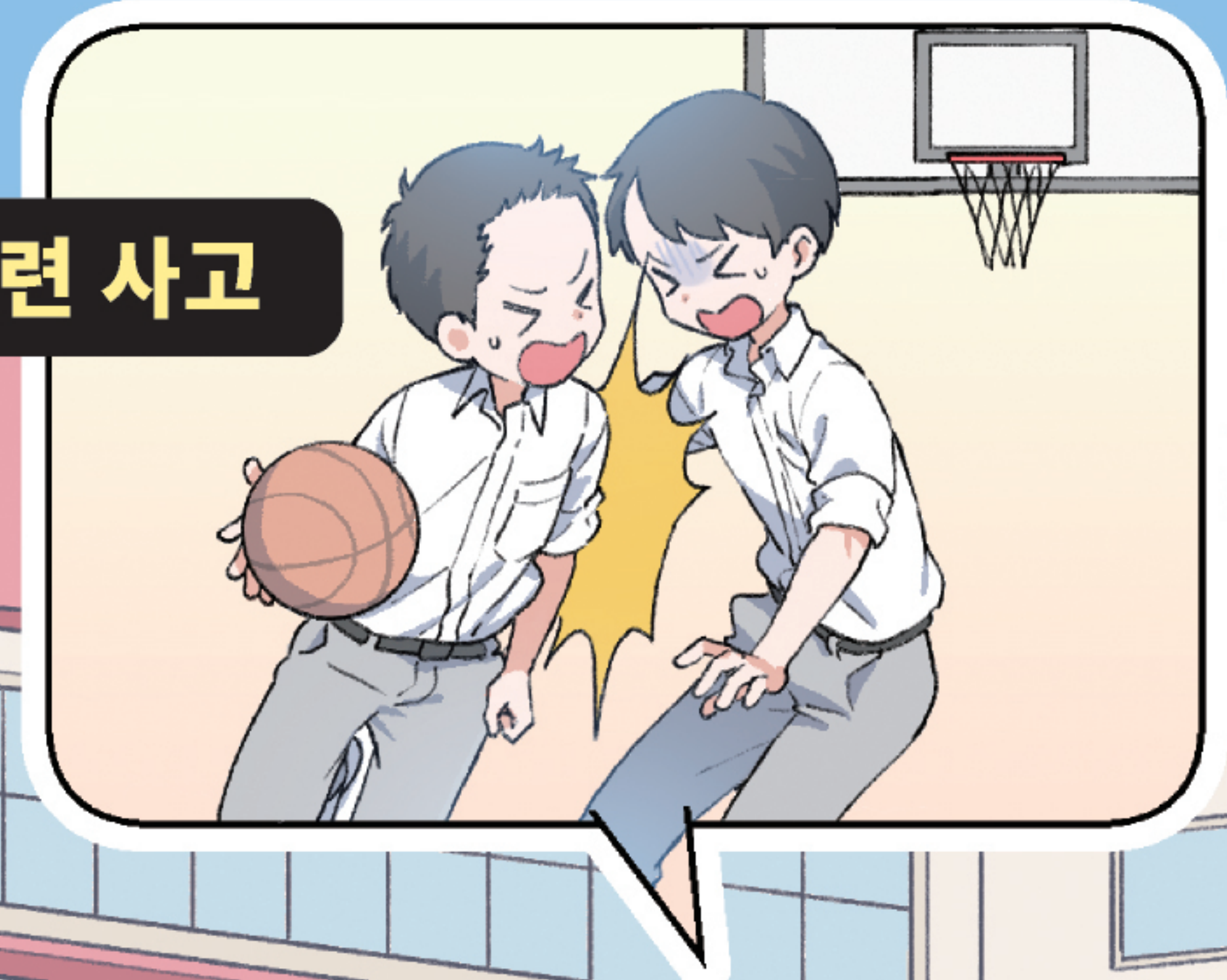
사고를 예방하기 위해 무엇을 바꿀 수 있는지 생각해 봅시다.



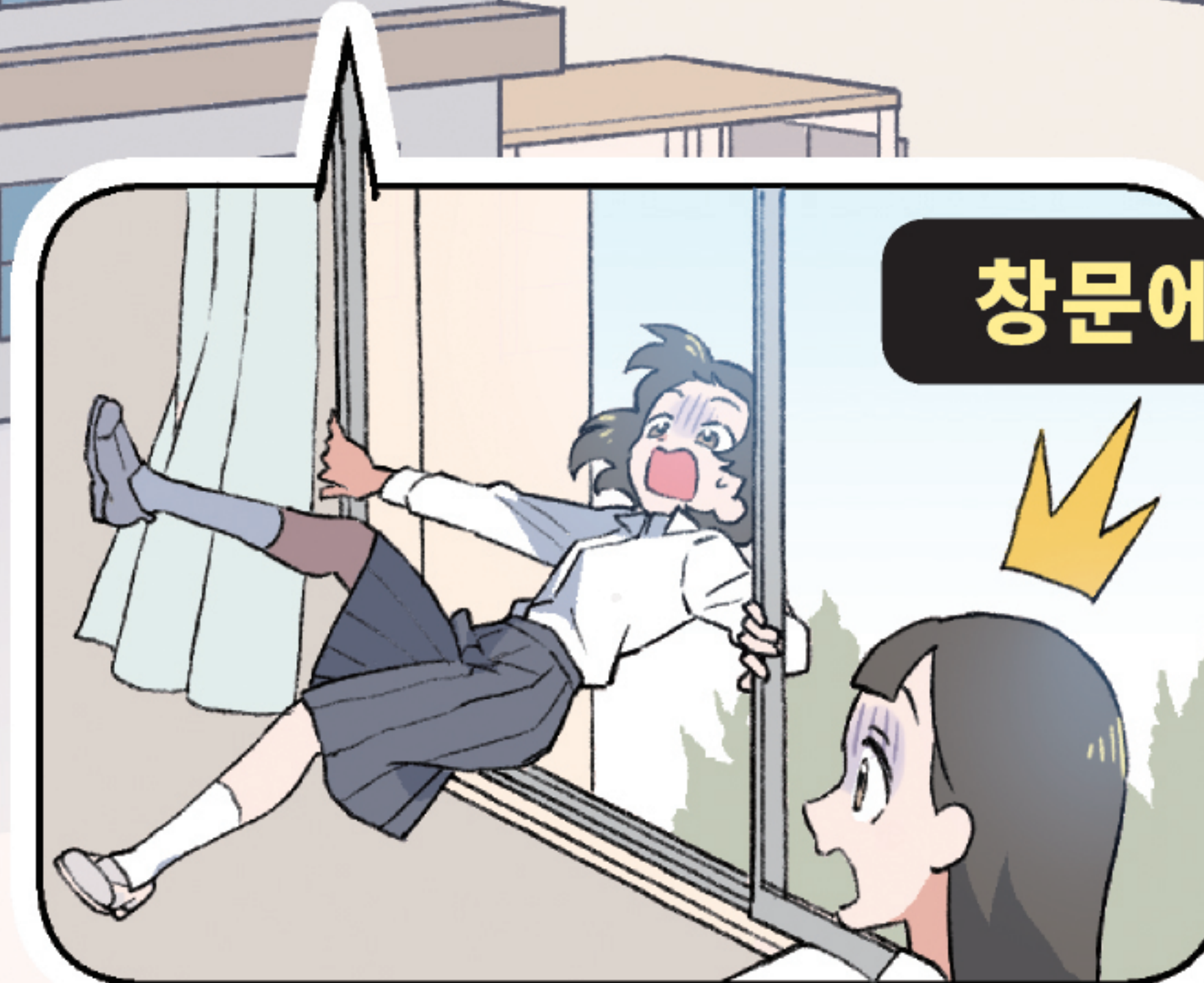
수영장에 빠짐



계단에서 넘어짐

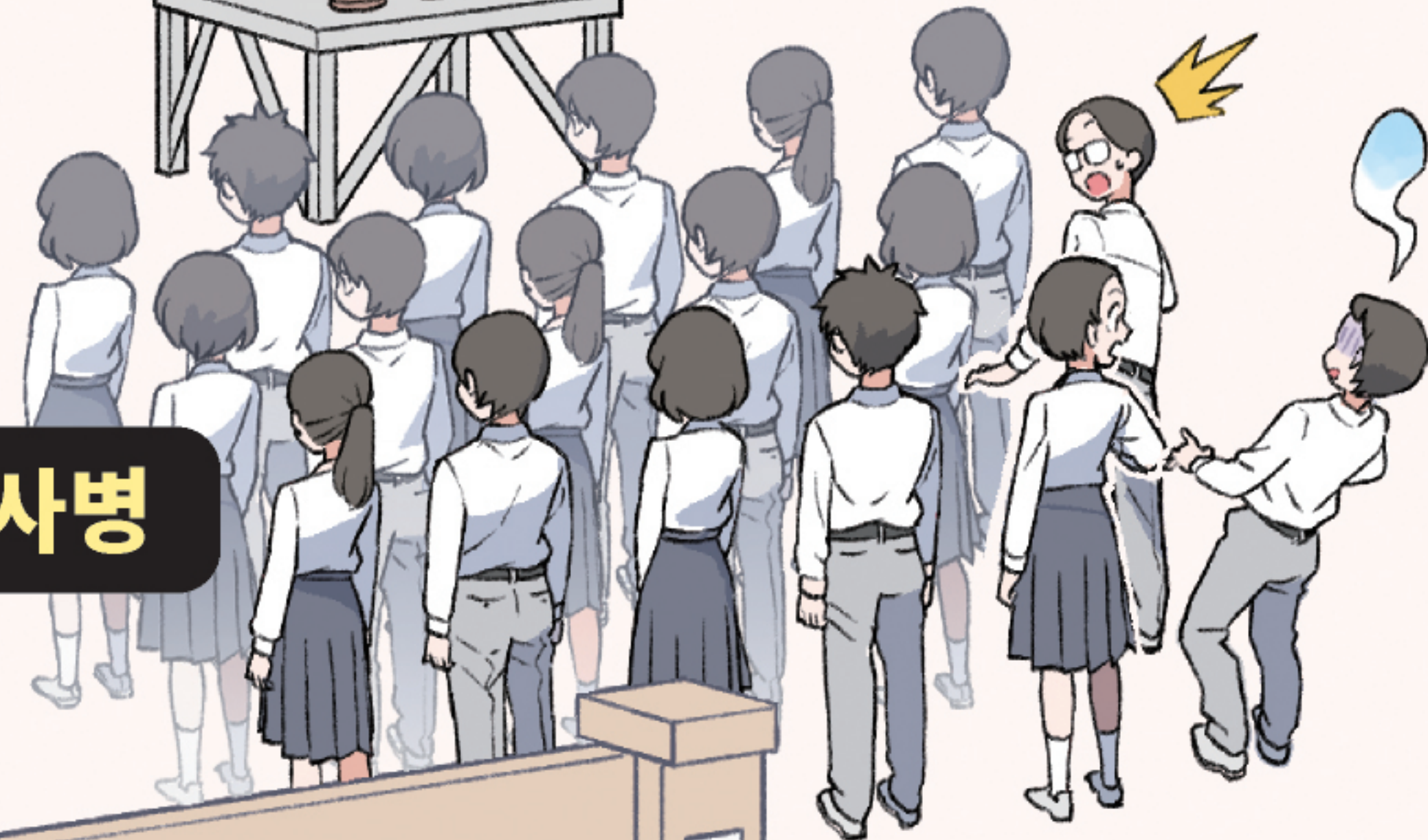


농구공 관련 사고

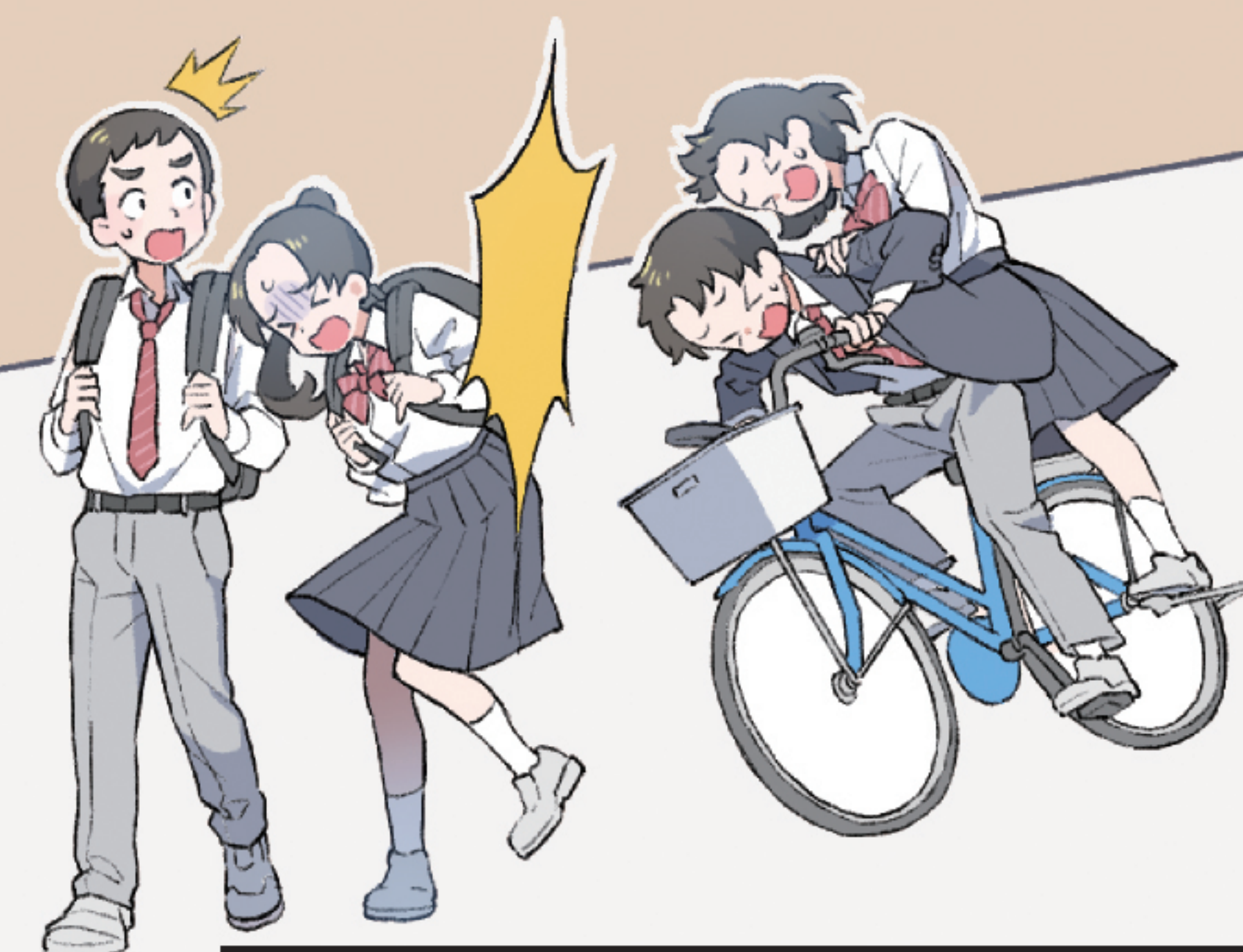


창문에 기대어 넘어지기

여름 아침 조회 중 열사병



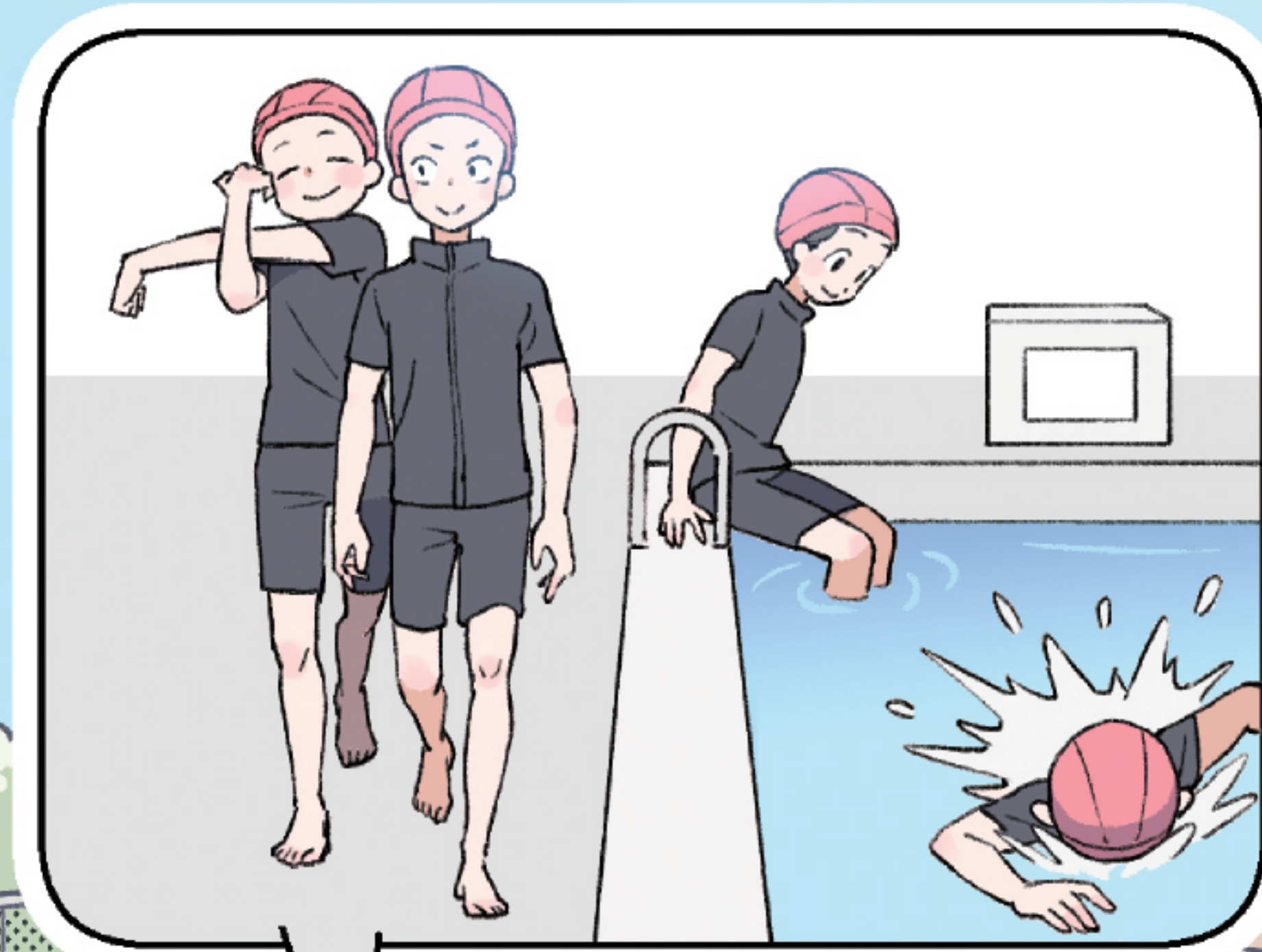
자전거를 타고 넘어져 충돌



변경할 수 있는 사항을 확인해 보겠습니다.

몇 개가
떠오르시나요?

바꿀 수 있는 것들 찾았나요?



우리가 바꿀 수 있는 것

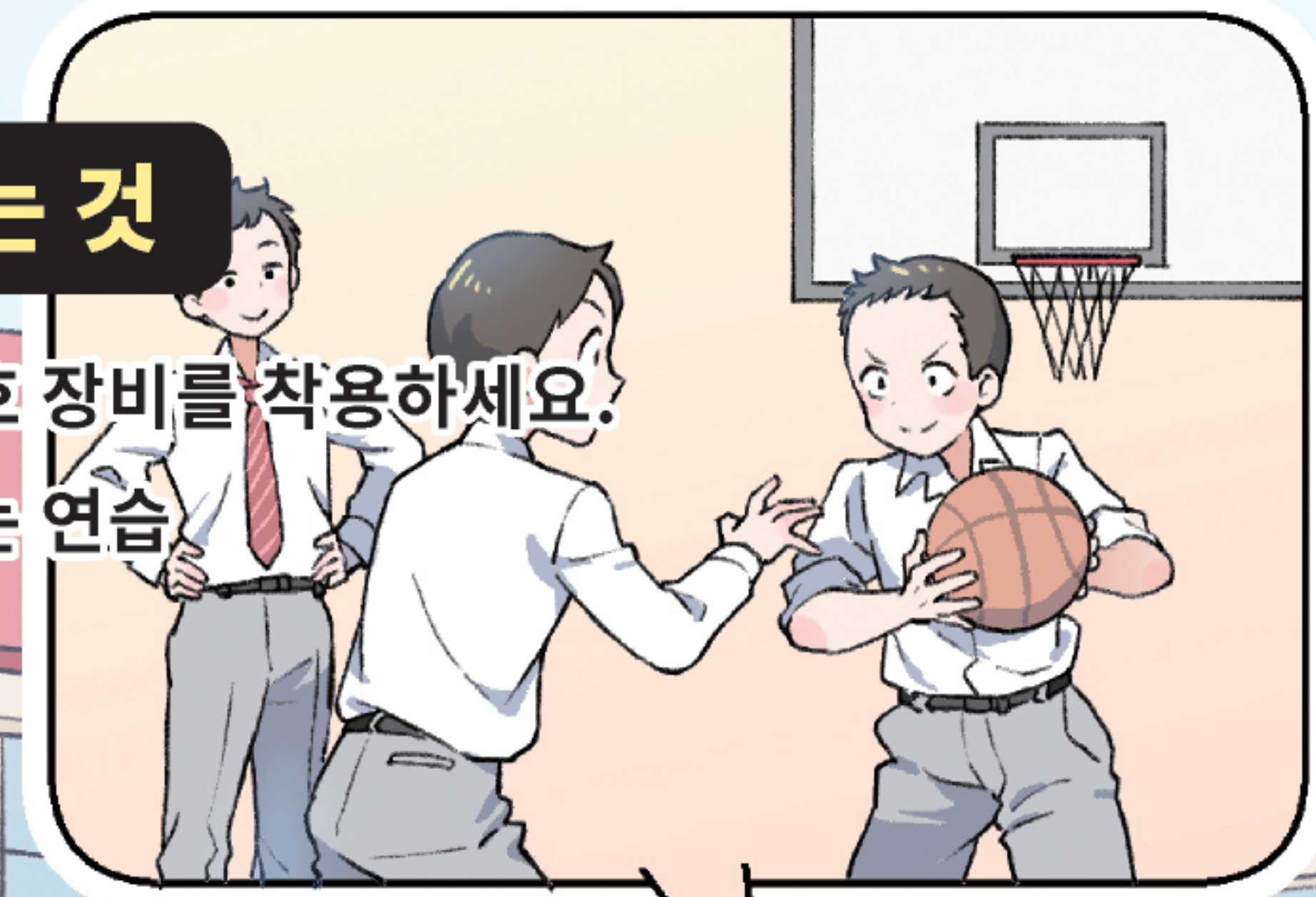
- 수영장 옆에서 뛰지 마세요
- 준비 운동 및 스트레칭하기
- 수영장에 뛰어들지 마세요

우리가 바꿀 수 있는 것

- 계단을 건너뛰지 않고 계단을 오르내리기
- 난간 사용

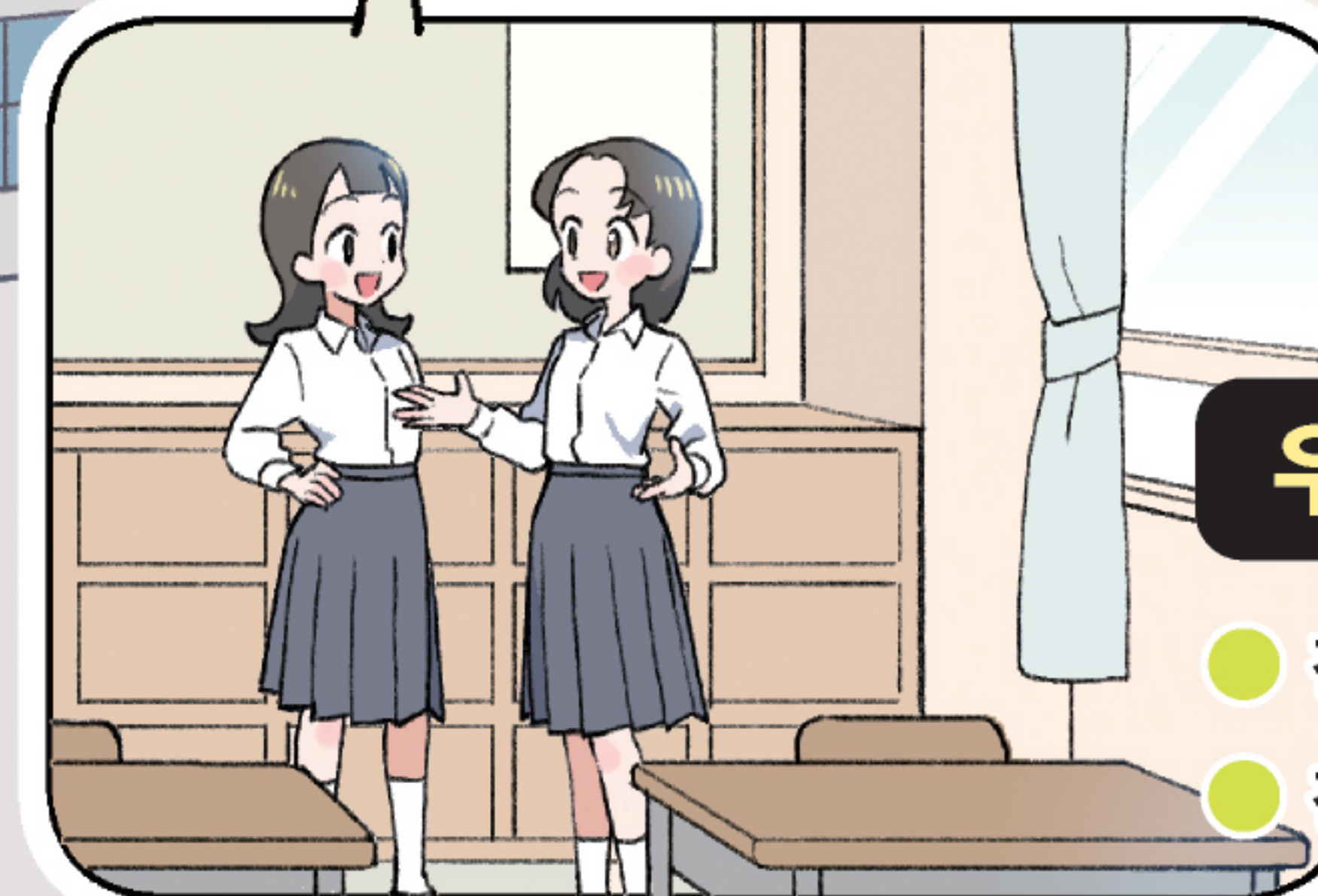
우리가 바꿀 수 있는 것

- 안전 보호대와 같은 보호 장비를 착용하세요!
- 자신의 기술 수준에 맞는 연습
- 대회 규칙 확인 및 준수



우리가 바꿀 수 있는 것

- 창문에 기대지 마세요
- 창문 근처 의자에 서 있지 않기



우리가 바꿀 수 있는 것

- 일기 예보 앱, 뉴스 등을 통해 열 지수(열사병 위험도)를 확인합니다
- 몸이 불편해지기 전에 그늘이나 다른 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취합니다

우리가 바꿀 수 있는 다른 것들이 있을 것입니다.
모두 함께 생각하고 이야기해 봅시다.

우리가 바꿀 수 있는 것

- 헬멧 착용
- 항상 도로의 왼쪽으로 주행하세요.
- 이종 탑승 금지
- 자전거를 좋은 상태로 유지하세요

