

**Kunjungi juga situs web kami!**



**Situs web Tokyo Children's Safety Project**

Halaman ini berisi informasi tentang semua program pencegahan kecelakaan Pemerintah Metropolitan Tokyo.



**Tanda tautan**

Jika Anda mengklik tanda tautan di setiap halaman, Anda dapat memperoleh informasi lebih lanjut tentang program-program kecelakaan anak yang sedang diupayakan oleh Pemerintah Metropolitan Tokyo.

Para anggota Komite Peninjau Editorial membantu pembuatan buku panduan ini.

**Dengan dukungan dari**

**Anggota Komite Peninjau Editorial untuk "Buku Pegangan Pencegahan Cedera Anak" (Gelar tidak dicantumkan)**

Kepala Peneliti, Institut Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Industri Maju  
 Direktur Perwakilan dan CEO, SPACE Inc.  
 Profesor/Penasihat Presiden, Universitas Tokyo Gakugei  
 Pemimpin "Easy Japanese Project", Dank Co, Ltd.  
 Penulis "Kodomo Roppo", Presiden, Art&Arts LLC

Mikiko Ono  
 Rie Fukumoto  
 Shinichi Komori  
 Junichiro Mori  
 Soichiro Yamasaki

**Terima kasih semua**



Buku panduan ini dibuat atas kerja sama dengan siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama Itabashi-ku Itabashi Dai-san, Organisasi Promosi Taman Hiburan Universitas Gakugei Tokyo, Sekolah Menengah Atas Metropolitan Showa, Sekolah Menengah Atas Internasional Clark Memorial, dan Sekolah Menengah Atas Metropolitan Adachi Shinden.

Diterbitkan pada Maret 2024  
 Diedit dan diterbitkan oleh Tokyo Metropolitan Kantor Penghubung Pemerintah untuk Kebijakan Berorientasi Anak, Departemen Perencanaan dan Koordinasi, Divisi Perencanaan  
 Divisi Perencanaan dan Koordinasi  
 2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001  
 Telepon 03-5388-3812

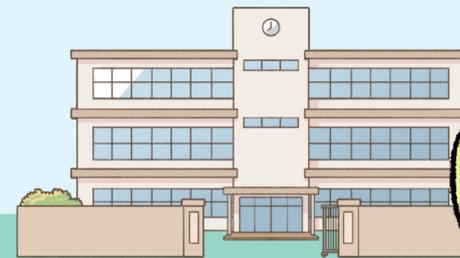
\*Informasi yang tercantum adalah benar per Februari 2024.  
 \*Semua ilustrasi adalah deskripsi bergambar.  
 \*Dilarang memperbanyak, mencetak ulang, menyalin, meminjam, dll. dari ilustrasi dan diagram yang ilustrasi dan diagram yang diterbitkan dalam buklet ini dilarang kecuali untuk pengecualian berdasarkan undang-undang hak cipta.

# Belajar tentang Hal-hal yang Dapat Kita Ubah dengan **KAERU (Katak)**

**Buku Panduan Pencegahan Cedera Anak**

**Untuk Remaja**

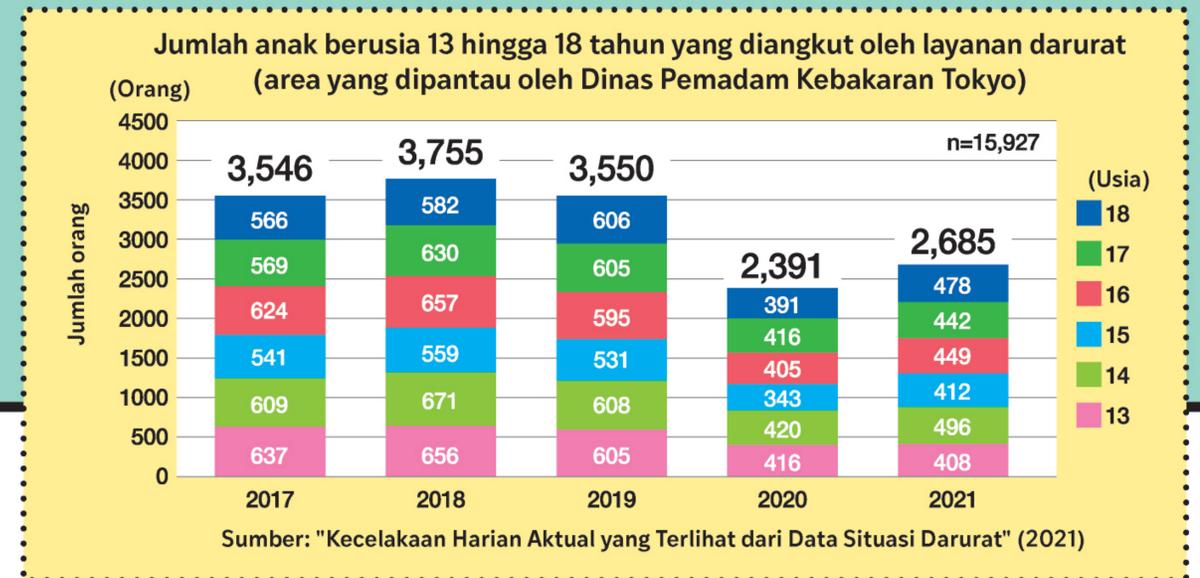
**Perubahan**  
 untuk melindungi diri  
 Anda dari kecelakaan!



**Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas**

Ada banyak hal yang terjadi setiap hari di sekolah atau dalam perjalanan. Oleh karena itu, saya ingin semua orang sadar akan pencegahan kecelakaan.

Faktanya, setiap tahun lebih dari 2.000 siswa SMP dan SMA dibawa ke rumah sakit karena kecelakaan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.



**Prof. KAERU\***

Saya ingin menurunkan angka kecelakaan di kalangan pelajar dengan mengubah lingkungan dan perilaku mereka

\*Kata KAERU dapat berarti "katak" atau "perubahan" dalam bahasa Jepang.

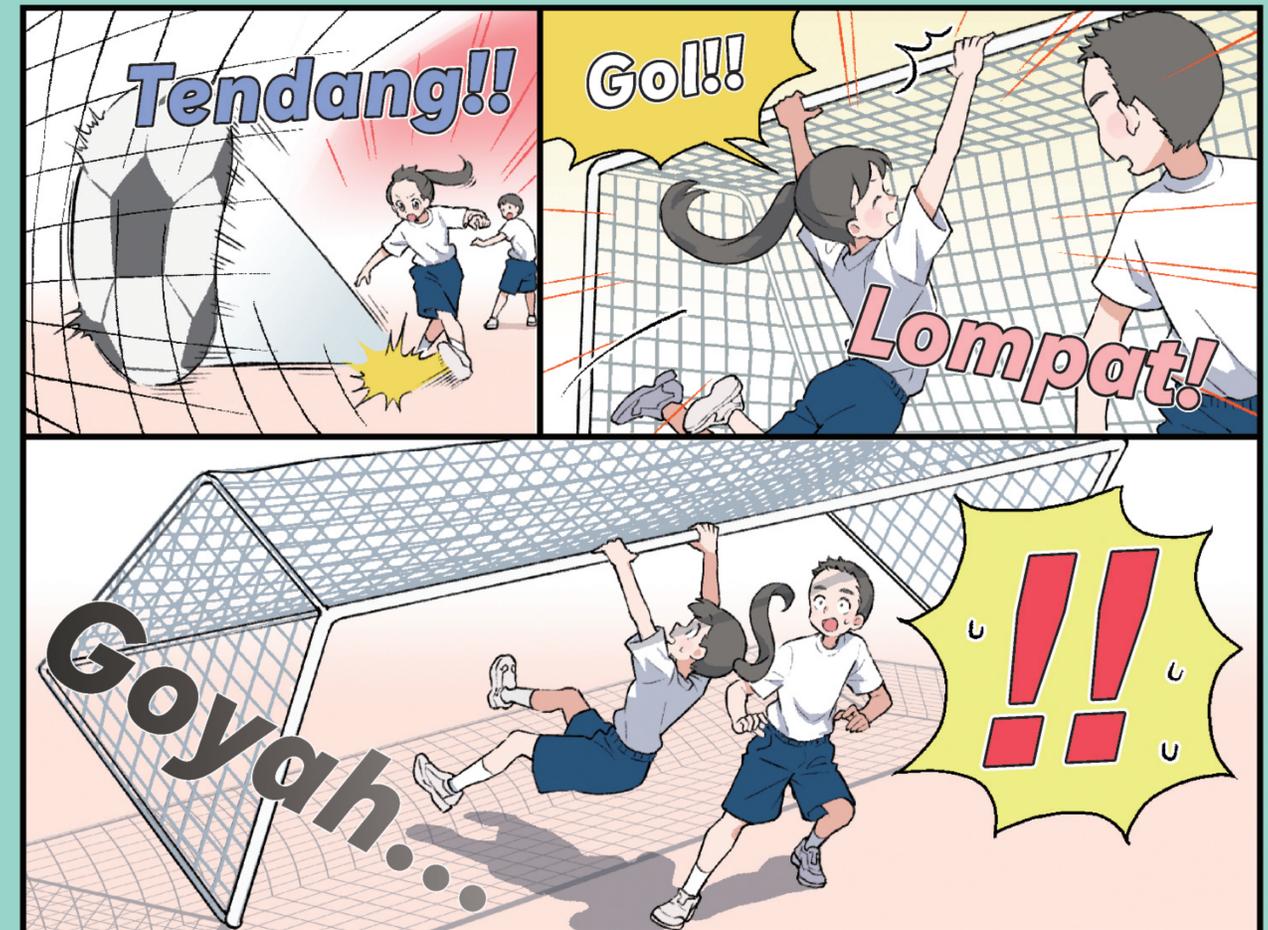


Sebagai contoh...



**Pernahkah Anda mendengar tentang kecelakaan seperti ini?**

Kalian pasti pernah bermain sepak bola saat pelajaran olahraga atau di jam istirahat. Pernahkan Anda bergelantungan di mistar gawang? Ada banyak yang terluka parah karena bergelantungan di mistar gawang dan gawangnya jatuh menjepit mereka. Beberapa bahkan meninggal dunia.



Ini sangat berbahaya

### Perbandingan berat beban

Berat beban yang dapat mematahkan tulang tengkorak

**300**  
kg

\*1.000 kg = 1 ton

**6** kali lebih besar



Berat benturan ketika gawang sepak bola (terbuat dari aluminium) terjatuh

**1.8**  
ton

**Bagaimana kecelakaan dapat dicegah?**



**Mari kita ubah hal-hal yang kita bisa.**

Anda tidak akan mau bergelantungan di mistar gawang jika tahu kalau Anda bisa terluka parah saat gawang itu jatuh menimpa Anda 'kan?

Jika gawang ditancapkan supaya tidak jatuh, maka tidak akan ada yang mengalami cedera serius saat seseorang bergelantungan di mistar gawang.

**Ganti ini!**



**Ada 3 poin utama**

**The 3Es**

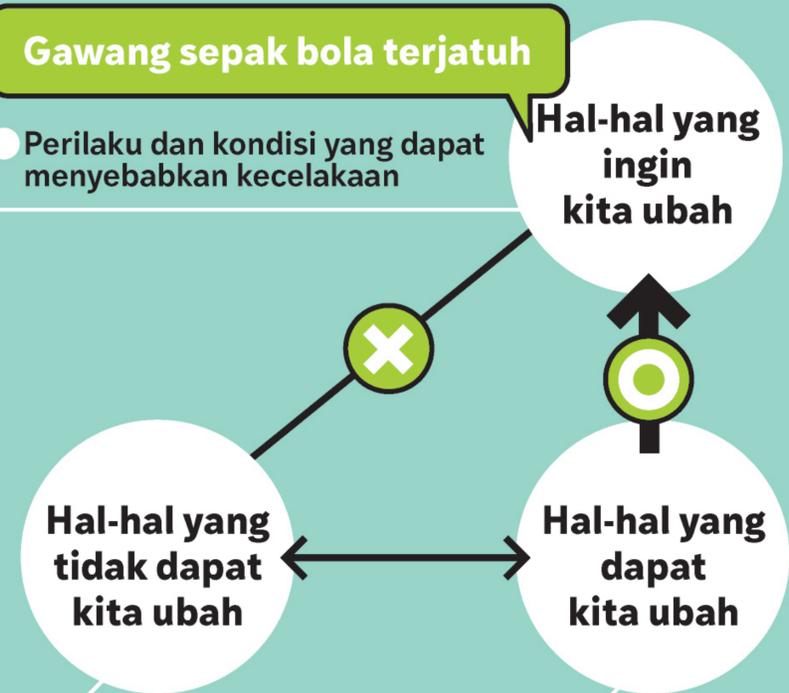
<p><b>1 Environment</b> Mari perbaiki titik-titik berbahaya</p>	<p><b>Memperbaiki lingkungan</b> Contoh: Mengamankan gawang dengan tiang pancang</p>
<p><b>2 Education</b> Mari kita ubah aturannya</p>	<p><b>Pendidikan</b> Contoh: Pelajari tentang bahaya patah tulang</p>
<p><b>3 Enforcement</b> Mari berbagi informasi</p>	<p><b>Hukum, peraturan, standar</b> Contoh: Buatlah aturan untuk tidak mengayunkan bola dari gawang</p>

**Ada beberapa hal yang dapat Anda ubah untuk mencegah cedera.**

Ya, pikirkan apa yang bisa kita ubah.

**Gawang sepak bola terjatuh**

- Perilaku dan kondisi yang dapat menyebabkan kecelakaan

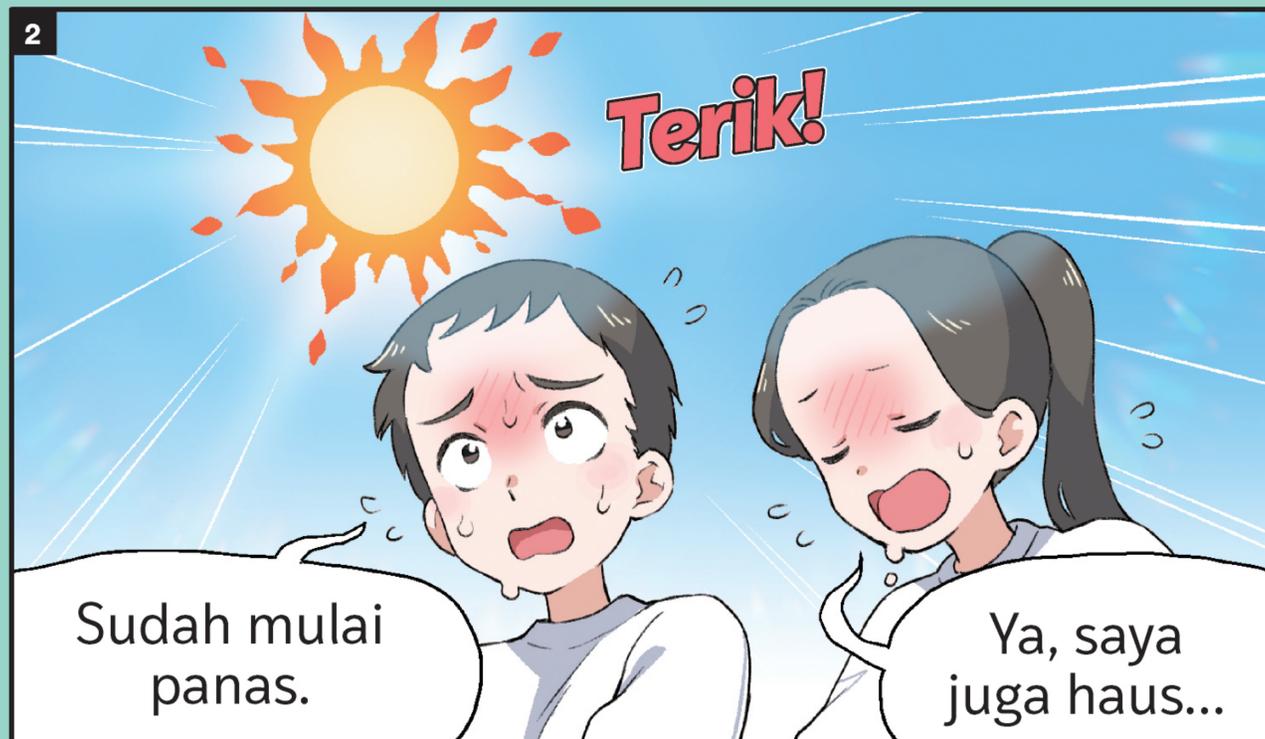


- Berat benturan saat gawang jatuh
- Ukuran dan kerasnya gawang
- Berat seseorang yang bergelantungan pada gawang
- Menciptakan lingkungan yang aman
- Pelajari cara menggunakan peralatan dan pahami bahayanya
- Buatlah aturan keselamatan

**Mari kita pertimbangkan apa yang bisa kita ubah**

# Sengatan panas

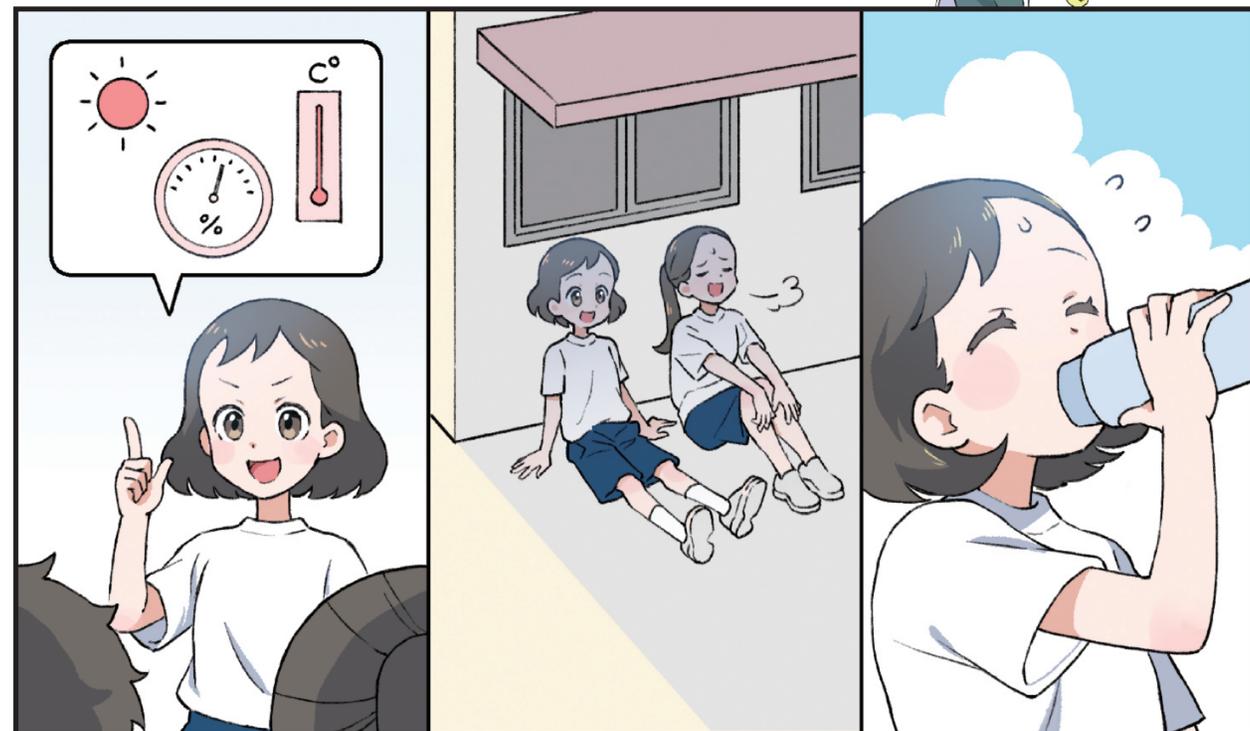
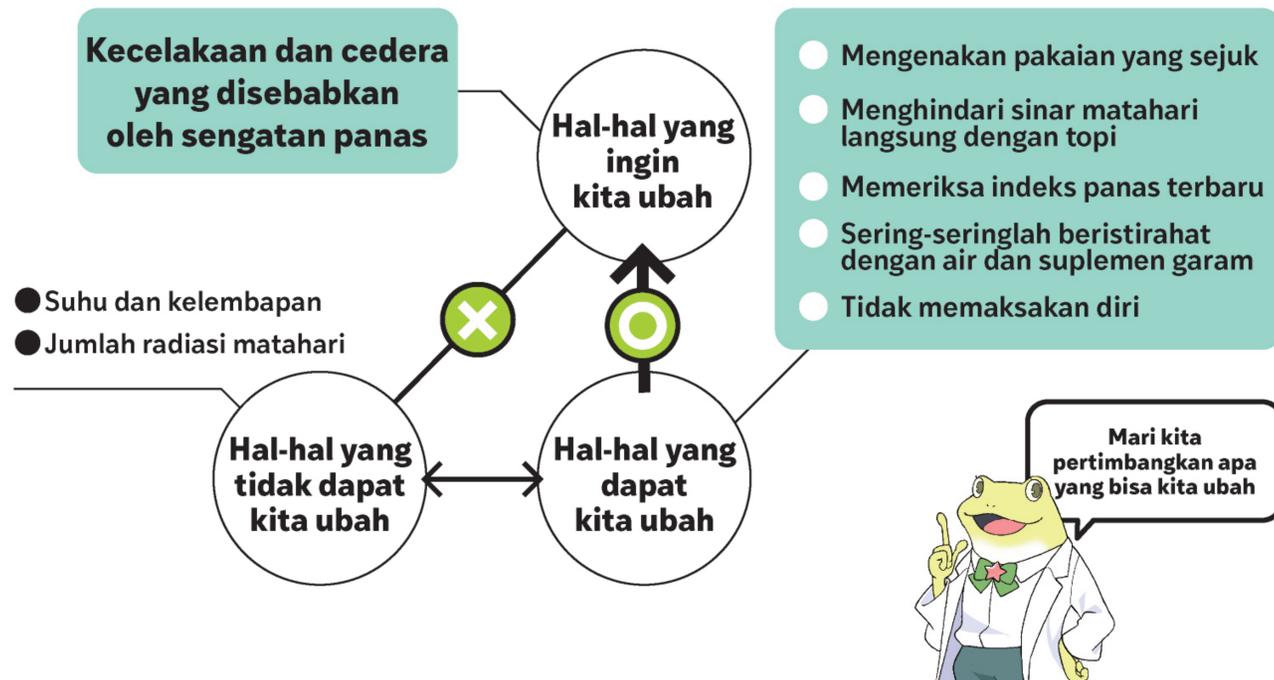
Berhati-hatilah saat cuaca mulai memanas!



**Apa yang harus Anda ubah untuk mencegah kecelakaan seperti itu?**

## Apa yang harus Anda ubah?

Mari kita pikirkan bagaimana cara mencegah sengatan panas.



## Kecelakaan-kecelakaan ini juga dapat terjadi!

Sengatan panas tidak hanya terjadi di bawah sinar matahari.

### Olahraga dalam ruangan

Fasilitas dalam ruangan, seperti gimnasium, juga berbahaya. Bahkan ketika tidak berada di bawah sinar matahari langsung, sengatan panas dapat terjadi karena suhu dan kelembapan ruangan yang tinggi. Sebelum merasa tidak kuat lagi, carilah tempat yang sejuk untuk beristirahat.



### Di dalam kelas

Sengatan panas tidak hanya terjadi saat berolahraga. Bahkan di dalam ruangan, di dalam kelas, ada risiko sengatan panas karena aliran udara yang buruk atau perubahan suhu yang cepat. Meskipun Anda tidak haus, cobalah untuk mengisi kembali kadar cairan dan garam Anda.



### Apa yang bisa kita ubah dari perspektif siswa SMP dan SMA

#### Ide-ide dari para siswa SMP dan SMA di Tokyo

- Tempatkan termometer dan higrometer di lokasi di mana semua orang dapat memeriksanya
- Mengeluarkan peringatan sengatan panas di sekolah-sekolah
- Kembangkan lingkungan yang mendorong siswa untuk minum air putih dan mengonsumsi garam
- Bersikaplah fleksibel dalam mengubah waktu untuk kelas olahraga



Situs web Departemen Pemadam Kebakaran Tokyo menyediakan informasi tentang kecelakaan setiap hari serta informasi tentang pencegahan sengatan panas dan pertolongan pertama

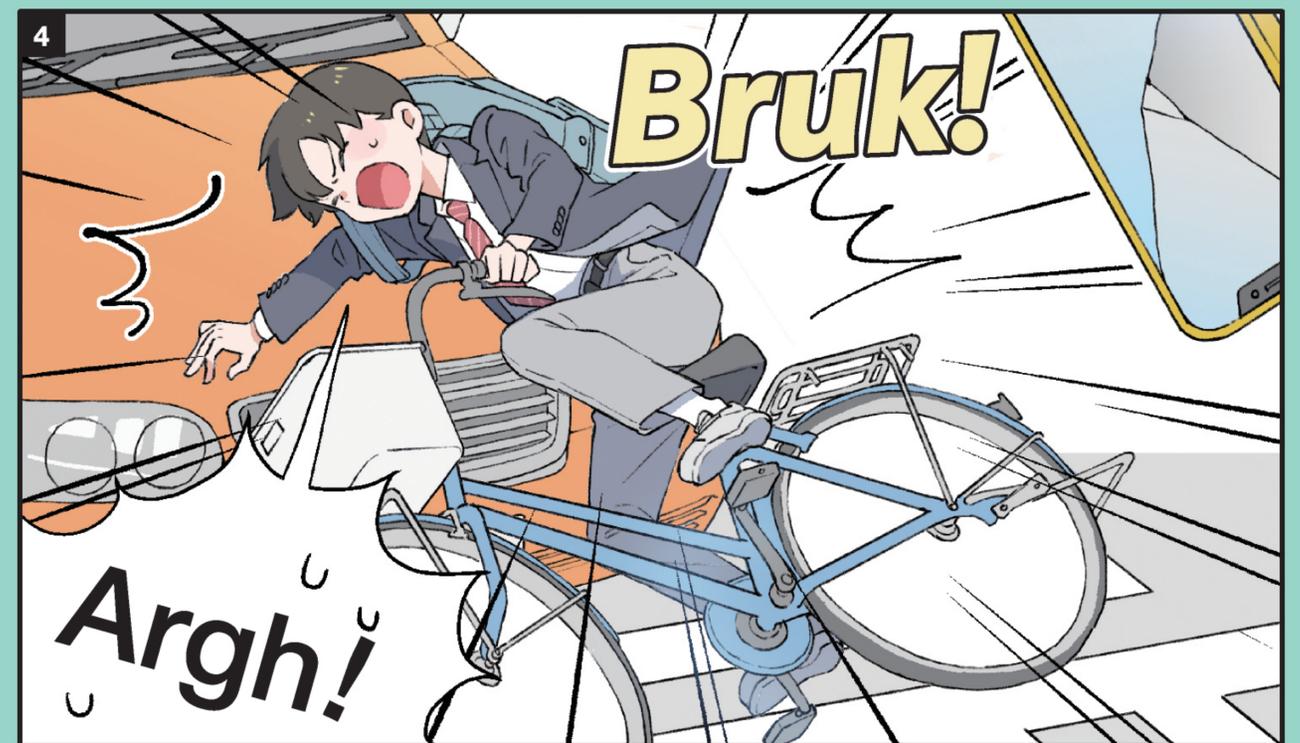
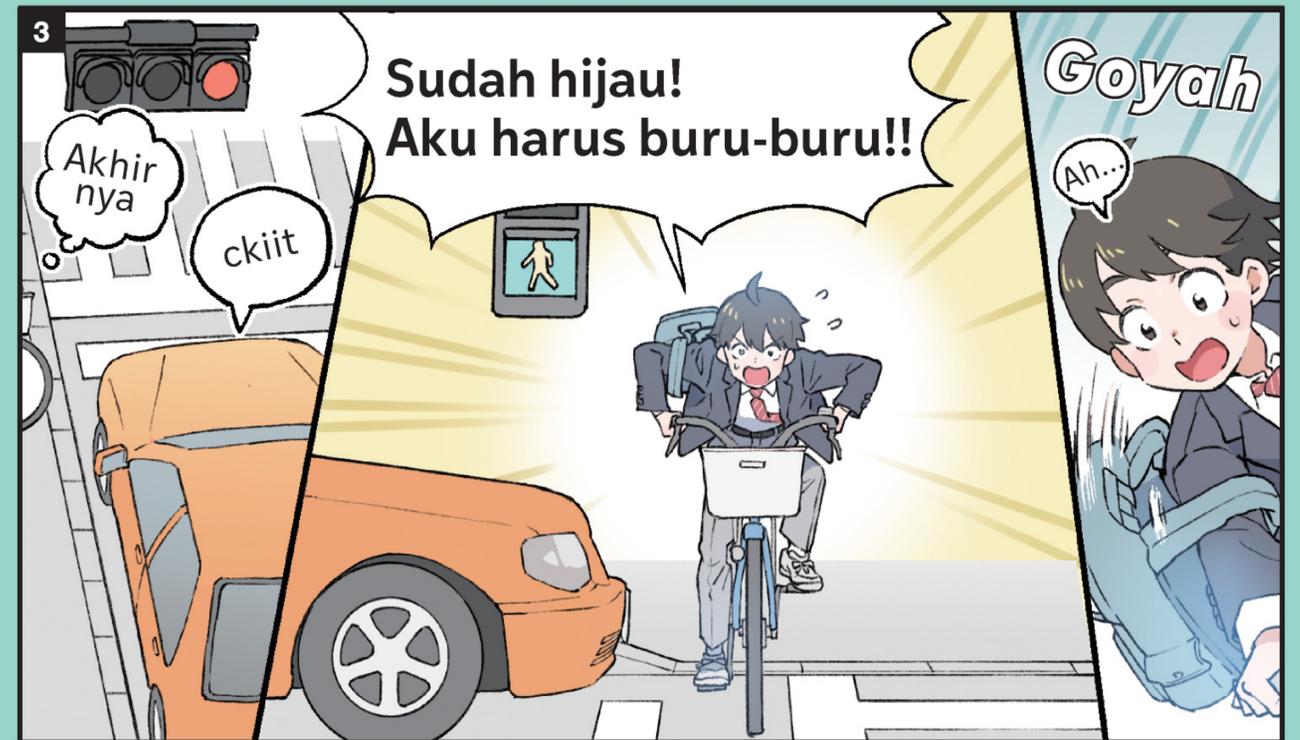
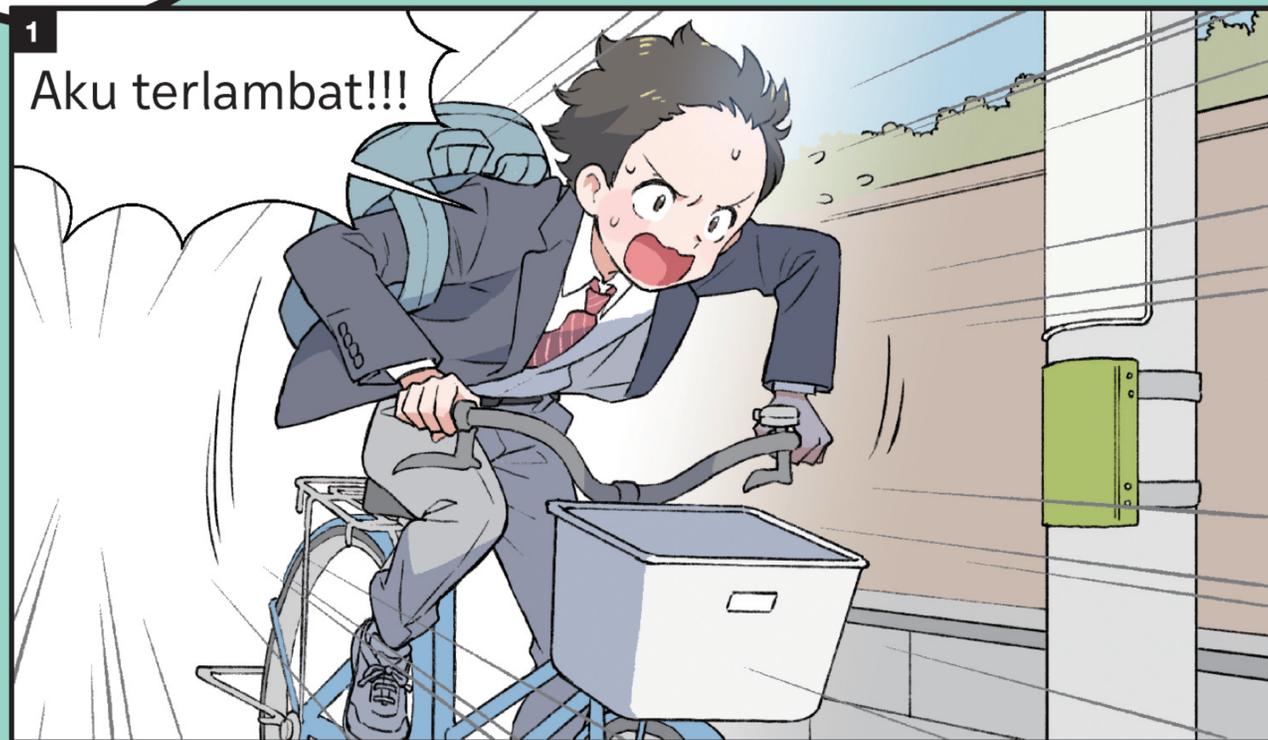
(Hanya dalam bahasa Jepang)



Mari kita pikirkan tentang kecelakaan yang berbeda

# Kecelakaan sepeda

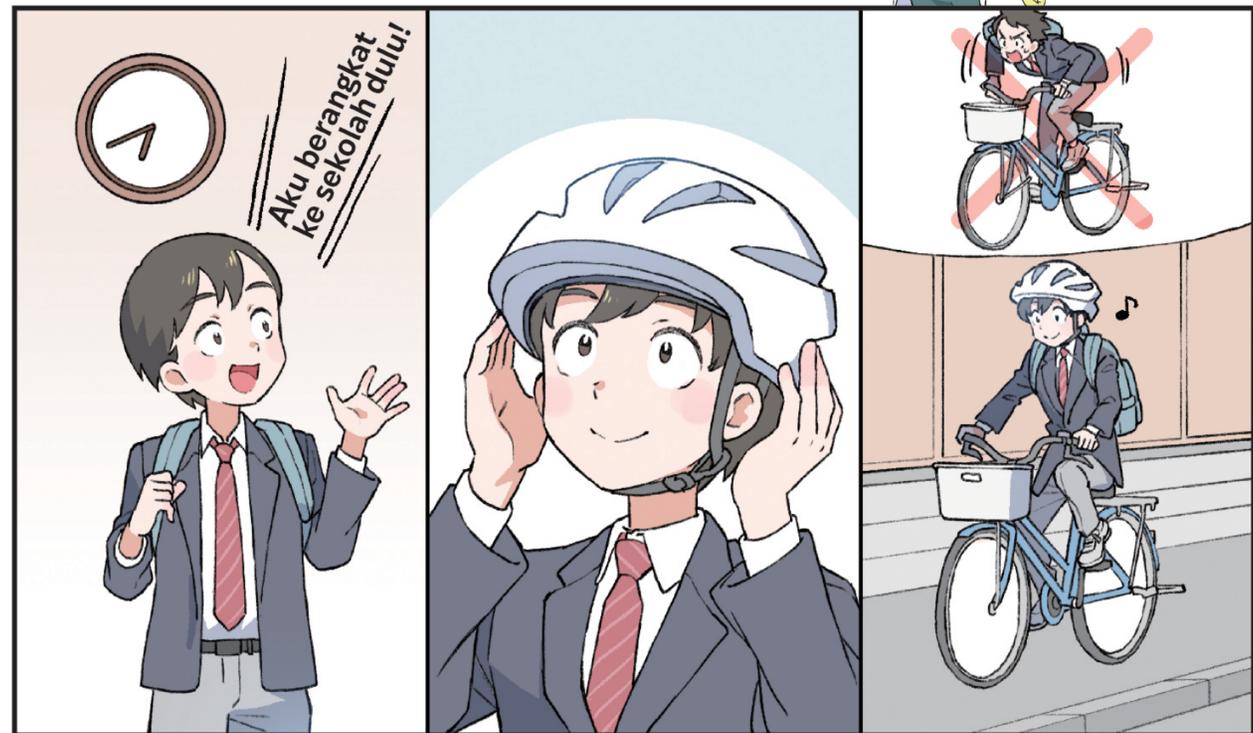
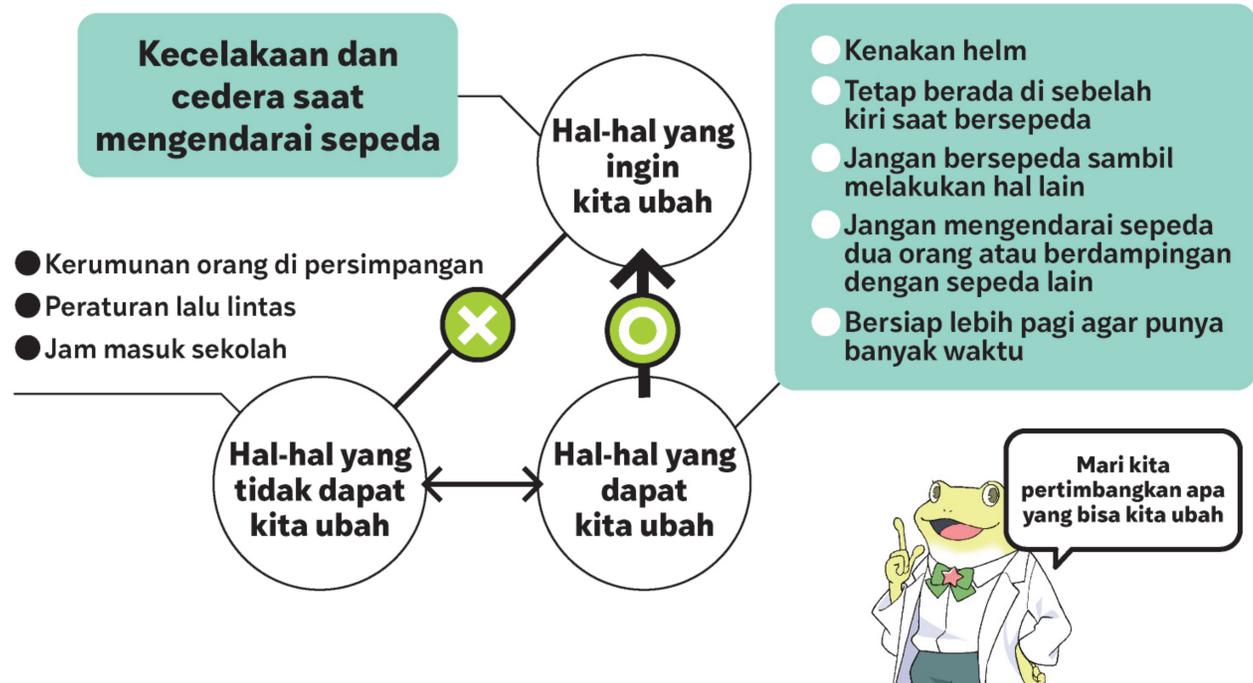
Ada aturan yang tidak boleh Anda lupakan



**Apa yang harus Anda ubah untuk mencegah kecelakaan seperti itu?**

# Apa yang harus Anda ubah?

Mari kita pikirkan bagaimana cara mencegah kecelakaan dan cedera serius.



★ Berdasarkan Undang-Undang Lalu Lintas Jalan Raya, mulai 1 April 2023, semua pengguna sepeda harus memakai helm. Mari kita semua memakai helm.

# Kecelakaan-kecelakaan ini juga dapat terjadi!

Sepeda adalah kendaraan yang praktis dan mudah dikendarai. Namun, ada banyak kecelakaan sepeda yang terjadi.

## Bersepeda sambil pegang ponsel

Jangan pernah mengendarai sepeda sambil menggunakan ponsel Anda. Anda mungkin tidak melihat mobil atau pejalan kaki dan menabrak mereka.



## Mengendarai di sisi kanan

Apakah Anda bersepeda di sisi kanan jalan karena jalan pintas? Menurut hukum, sepeda harus tetap berada di sisi kiri jalan. Jika tidak, Anda dapat menabrak sepeda atau sepeda motor lain yang datang dari arah berlawanan dan menyebabkan cedera serius.



### Apa yang bisa kita ubah dari perspektif siswa SMP dan SMA

#### Ide-ide dari para siswa SMP dan SMA di Tokyo

- Desain helm yang keren
- Meningkatkan jumlah jalur khusus sepeda
- Menawarkan manfaat bagi mereka yang tidak menyebabkan kecelakaan
- Memiliki sinyal terpisah untuk pejalan kaki dan sepeda

Situs informasi keselamatan lalu lintas yang disetujui oleh Departemen Kepolisian Metropolitan Tokyo, TOKYO SAFETY ACTION, menampilkan permainan dan video bertema keselamatan lalu lintas

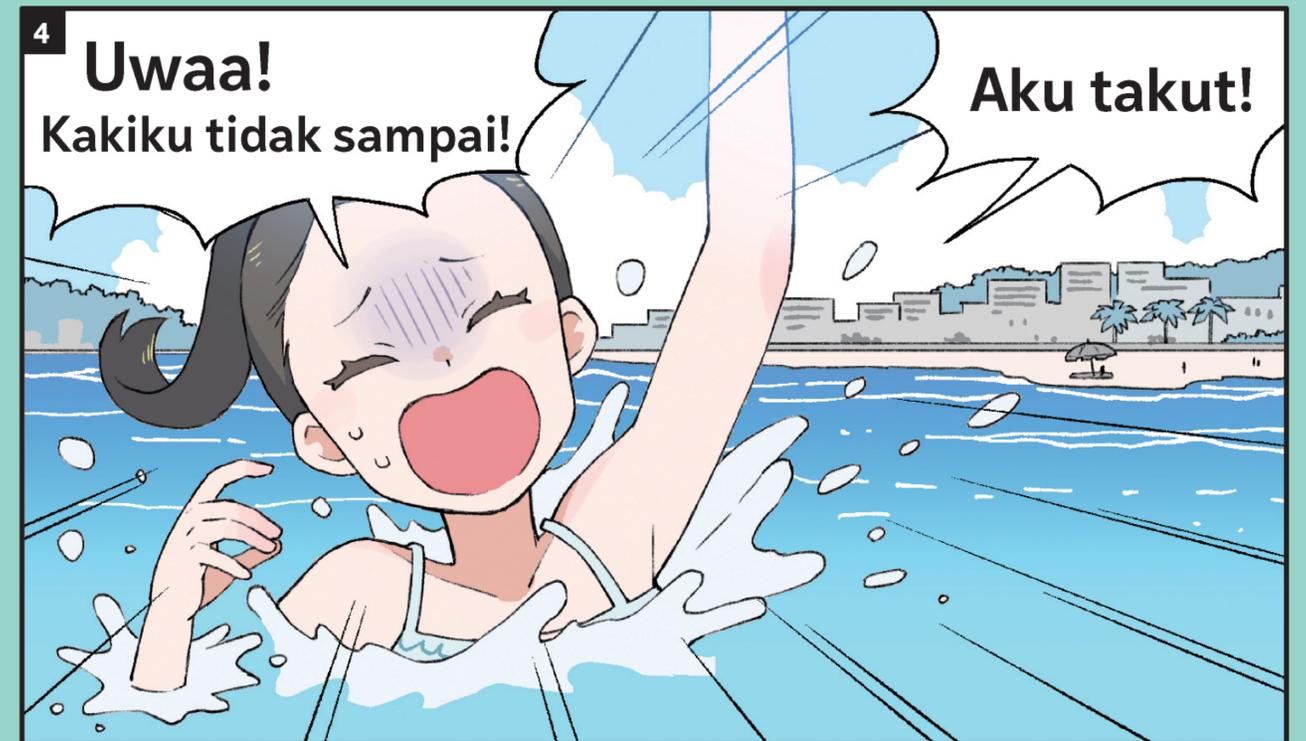
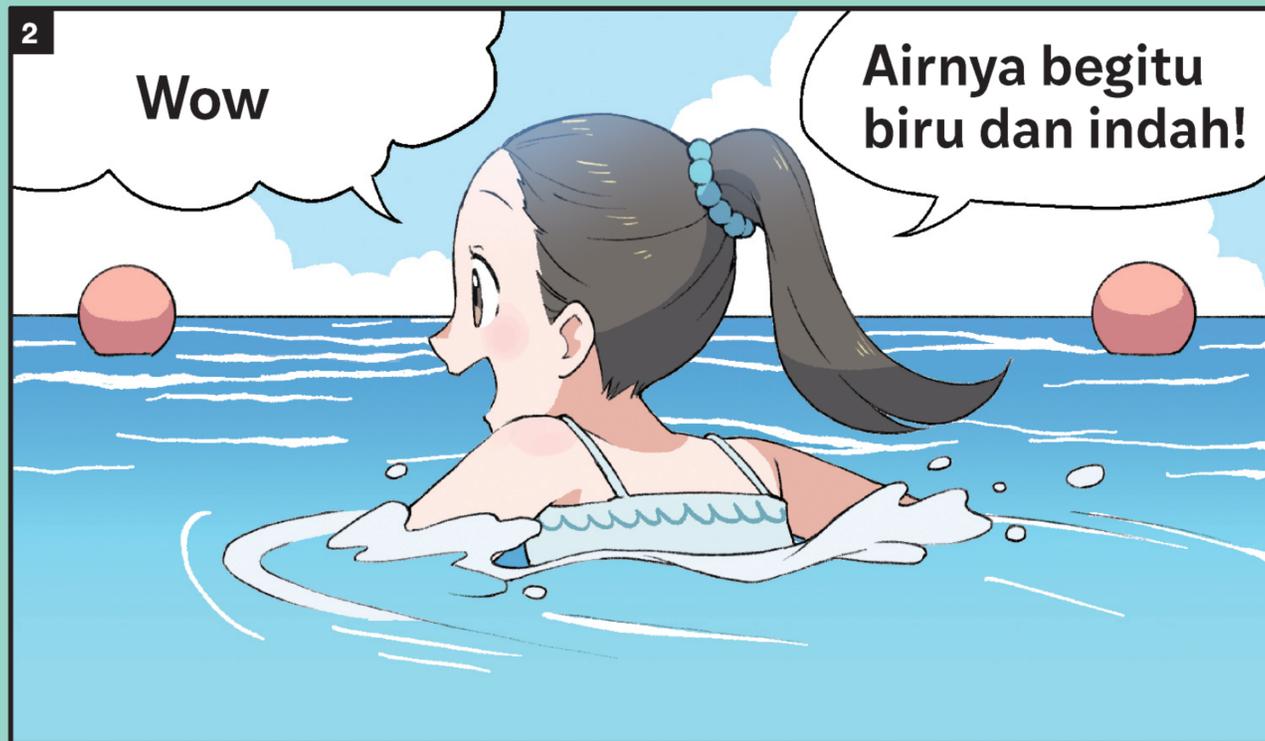
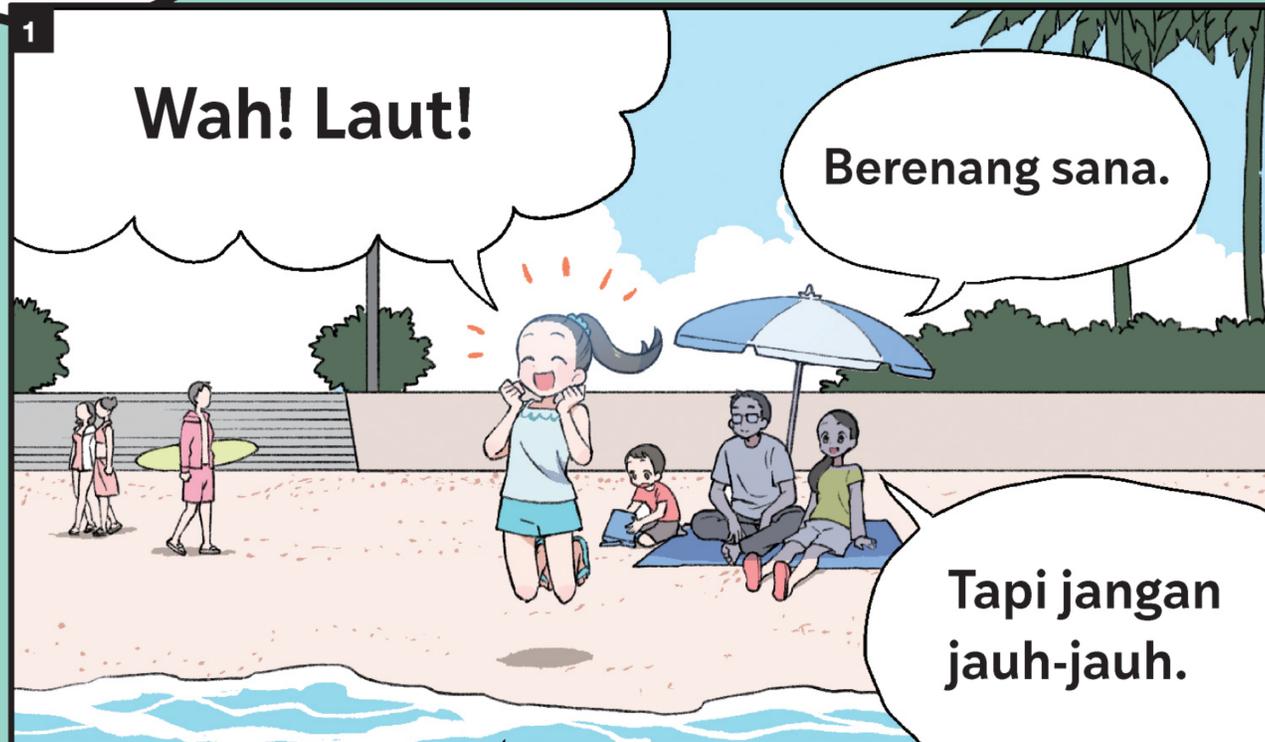
(Hanya dalam bahasa Jepang)



Mari kita pikirkan tentang kecelakaan yang berbeda

# Kecelakaan di lautan

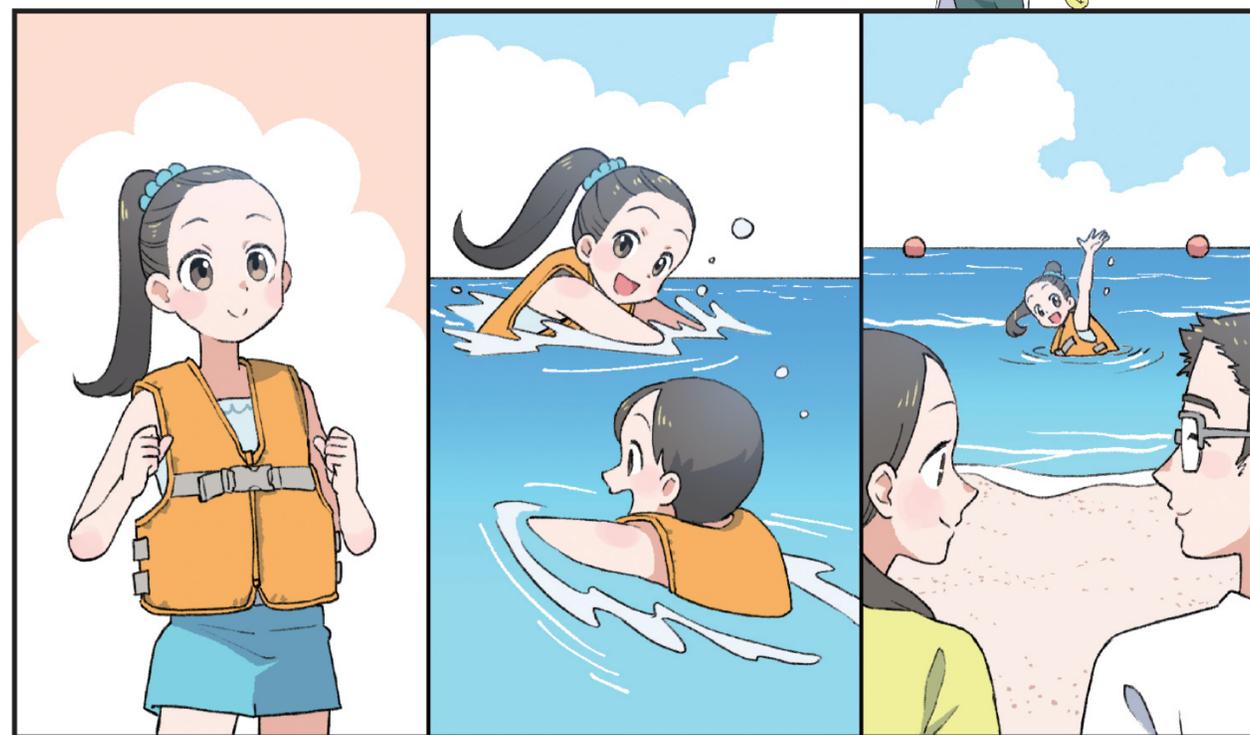
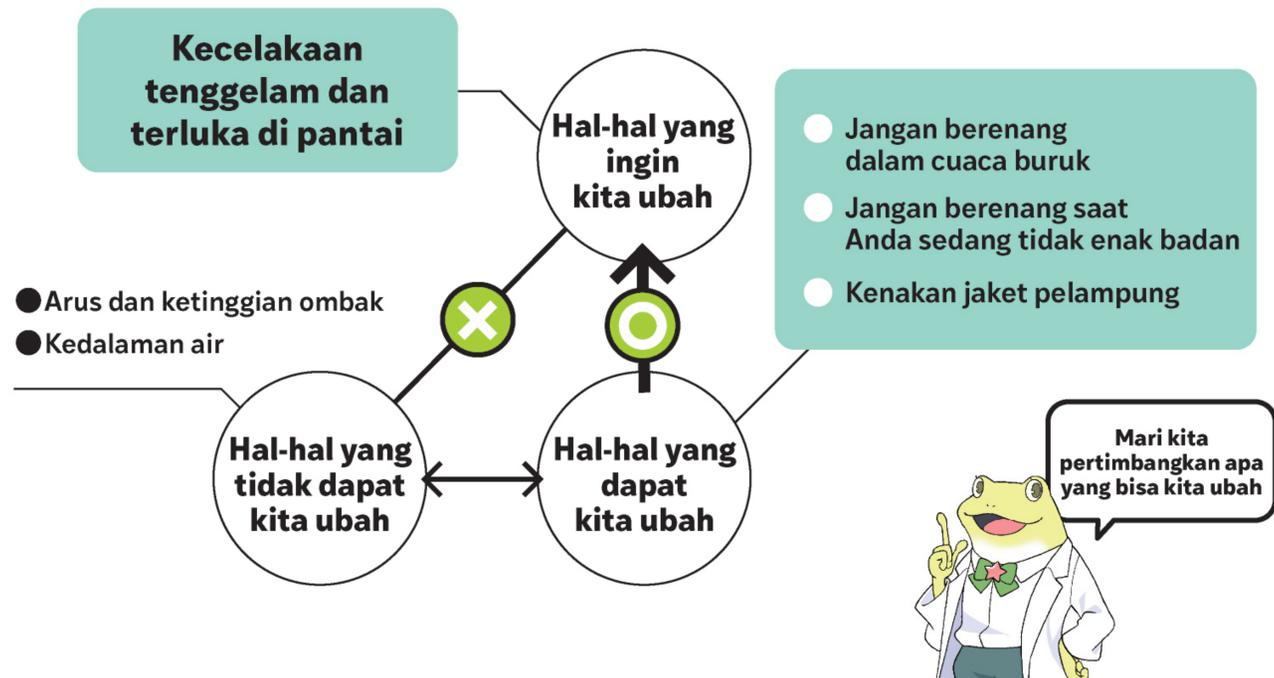
Bagaimana cara mencegah kecelakaan saat bermain di tempat-tempat seperti pantai, sungai, atau gunung?



**Apa yang harus Anda ubah untuk mencegah kecelakaan seperti itu?**

## Apa yang harus Anda ubah?

Mari kita pikirkan bagaimana cara mencegah tenggelam dan terbawa ombak.



## Kecelakaan-kecelakaan ini juga dapat terjadi!

Kecelakaan serius tidak hanya terjadi di lautan, tetapi juga di gunung dan sungai.

### Mendaki gunung

Jalur gunung memiliki batu-batu yang menonjol dan dapat menyebabkan cedera serius jika Anda tersandung. Pilihlah sepatu yang nyaman dan tahan lama. Hipotermia mungkin terjadi di puncak karena suhu yang rendah. Gunakan pakaian yang sesuai saat mendaki gunung.



### Bermain di sungai

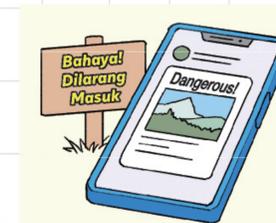
Bahkan di daerah yang airnya terlihat dangkal, bisa saja airnya tiba-tiba menjadi sangat dalam sehingga Anda tidak bisa menyentuh dasar sungai. Jika topi atau sandal Anda hanyut di sungai, jangan memaksakan diri untuk mengambilnya.



### Apa yang bisa kita ubah dari perspektif siswa SMP dan SMA

#### Ide-ide dari para siswa SMP dan SMA di Tokyo

- Berbagi informasi tentang tempat berbahaya di SNS
- Buatlah rambu-rambu untuk menunjukkan bahaya
- Mengeluarkan peringatan bahaya
- Meminta untuk dibuatkan area yang aman



Jika Anda memiliki adik atau kakak atau teman yang lebih muda, bacalah edisi bayi dan balita serta edisi sekolah dasar untuk mengajari mereka tentang situasi berbahaya.



**Tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari untuk mencegah kecelakaan**

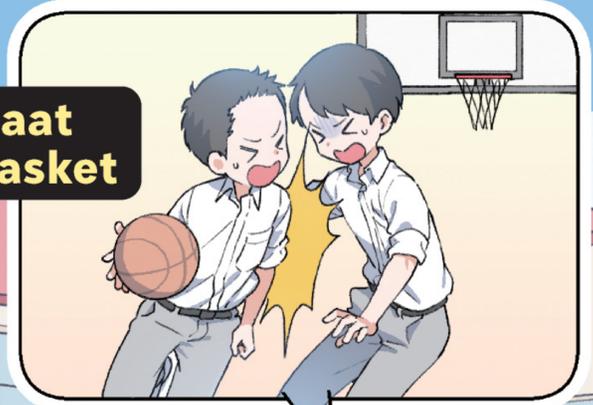
**Mari kita pikirkan apa yang dapat kita ubah untuk mencegah kecelakaan.**



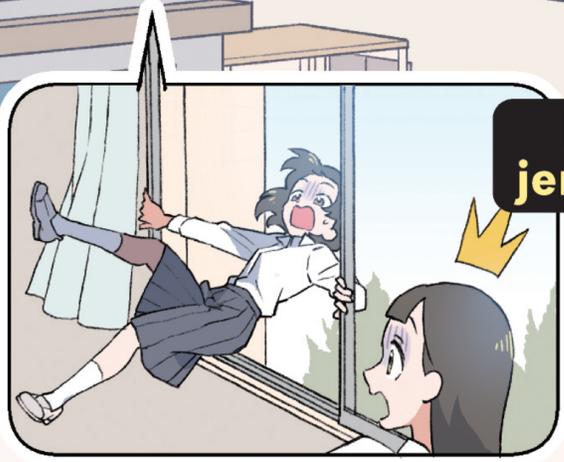
**Jatuh ke dalam kolam renang**



**Jatuh dari tangga**

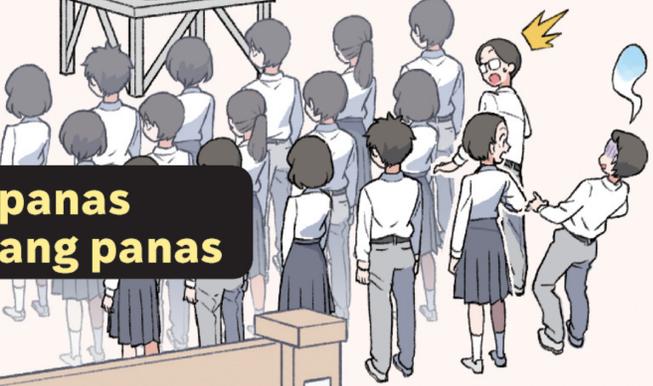


**Kecelakaan saat bermain bola basket**



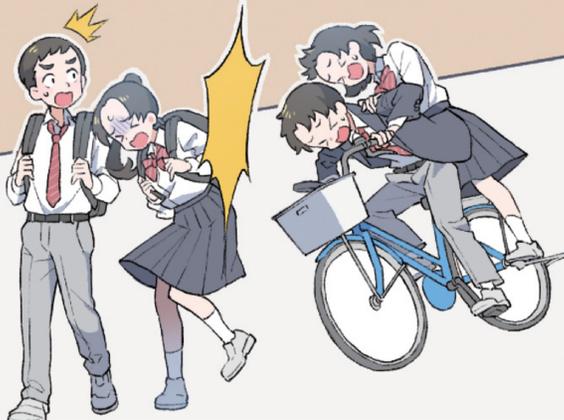
**Bersandar ke jendela dan jatuh**

**Terkena sengatan panas saat apel pagi di hari yang panas**



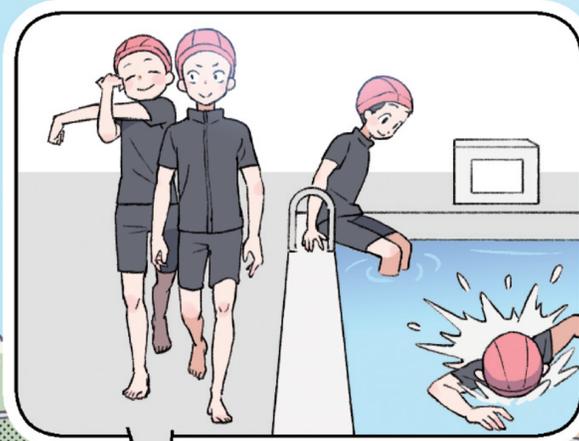
Berapa banyak yang bisa Anda pikirkan?

**Terjatuh saat bersepeda dan bertabrakan**



**Mari kita periksa apa saja yang bisa kita ubah**

# Apakah Anda menemukan hal-hal yang dapat Anda ubah?



## Hal-hal yang dapat kita ubah

- Tidak meloncati anak tangga saat naik atau turun tangga
- Gunakan pegangan tangga

## Hal-hal yang dapat kita ubah

- Jangan berlari di samping kolam renang
- Lakukan latihan pemanasan dan peregangan
- Jangan melompat ke dalam kolam renang

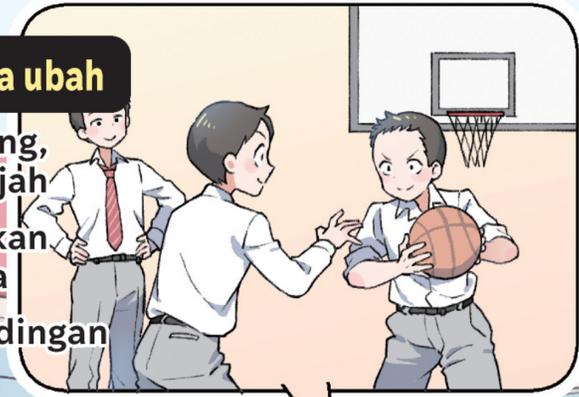
## Hal-hal yang dapat kita ubah

- Periksa indeks panas (risiko sengatan panas) dengan aplikasi prakiraan cuaca, berita, dll.
- Beristirahatlah di tempat teduh atau tempat sejuk lainnya sebelum Anda mulai merasa tidak enak badan

Pasti ada hal-hal lain yang bisa kita ubah. Mari kita semua berpikir dan membicarakannya.

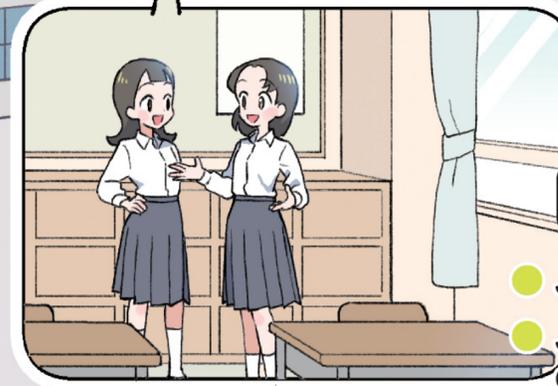
## Hal-hal yang dapat kita ubah

- Kenakan alat pelindung, seperti pelindung wajah
- Berlatihlah berdasarkan tingkat keahlian Anda
- Patuhi aturan pertandingan



## Hal-hal yang dapat kita ubah

- Jangan bersandar pada jendela
- Jangan berdiri di kursi dekat jendela



## Hal-hal yang dapat kita ubah

- Kenakan helm
- Selalu berkendara di sisi kiri jalan
- Jangan berboncengan
- Jaga sepeda Anda dalam kondisi yang baik

