

सुन्दर अश्लील पैसा योजना जी वेब!



वेबसाइट "टोक्यो बाल सुरक्षा परियोजना"।

यस वेबसाइटले बालबालिकाको दुर्घटना रोक्न टोकियोको विभिन्न प्रयासहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ।



लिङ्क लेबल

टोकियोको दुर्घटना रोकथाम उपायहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि, कृपया प्रत्येक पृष्ठमा लिङ्क क्लिक गर्नुहोस्।

पृष्ठ 10 देखि 16 मा
किजहरूको जवाफ

प्रश्नोत्तरी 1	1	प्रश्नोत्तरी 2	1	प्रश्नोत्तरी 3	1	प्रश्नोत्तरी 4	2	प्रश्नोत्तरी 5	1
प्रश्नोत्तरी 6	2	प्रश्नोत्तरी 7	2	प्रश्नोत्तरी 8	2	प्रश्नोत्तरी 9	2	अर्को प्रश्न	2



यो गाइड सम्पादकीय समीक्षा समितिका सदस्यहरूबाट प्राप्त जानकारीको साथ तयार गरिएको हो।

सहयोग

"बालबालिका दुर्घटना पुस्तिका पुस्तिका" सम्पादकीय समिति (शीर्षक हटाइयो)

नेशनल इन्स्टिट्युट अफ एडभान्सड इन्डस्ट्रियल साइन्स एन्ड टेक्नोलोजी (एआईएसटी)का प्रमुख अनुसन्धानकर्ता डा

स्पेस कं, लिमिटेड प्रतिनिधि निर्देशक र सीईओ

प्रोफेसर/सहायक अध्यक्ष, नेशनल युनिभर्सिटी कर्पोरेशन टोकियो गाकुगेई विश्वविद्यालय

डंक कं, लिमिटेड "कोमल जापानी परियोजना" नेता

कला र कला LLC का अध्यक्ष "बालबालिका छवटा कानून" को लेखक

मिकिको एच

री फुकुमोटो

मौनतामा बन्द

जुनिचिरो मोरी

सोइचिरो यामाजाकी

यो पुस्तिका कात्सुशीका सटी हानानोकी इलिमेन्टरी स्कूल पासोना फोस्टर कम्पनी लिमिटेड,मिरीकल किड्स गाकुगेइडाई र हिगीशिमुरायामा सटी फुजीमी इलिमेन्टरी स्कूल विधार्थीहरु संग मिलेर निर्माण गरिएको छ।

मार्च 2024 मा प्रकाशित
सम्पादन र प्रकाशन/टोक्यो महानगरीय सरकारी बाल निति समन्वय कार्यालय योजना तथा समन्वय विभाग योजना तथा समन्वय महाशाखा
2-8-1 निशी-शिन्जुकु, शिन्जुकु, टोकियो 163-8001
फोन: +81 3 5388 3812

* पोस्ट गरिएको जानकारी फेब्रुअरी 2024 को रूपमा हालको हो।

*सबै दृष्टान्तहरू तस्बिर हुन्।

*प्रतिलिपी अधिकार कानून अन्तर्गत अपवादहरू बाहेक यस पुस्तिकामा प्रकाशित दृष्टान्त र रेखाचित्रहरूको अनाधिकृत प्रजनन, प्रजनन, प्रतिलिपि, उधारो, आदि निषेध गरिएको छ।

सबै कुराको लागि धन्यवाद



\ बच्चाहरु बीच दुर्घटना रोक्न गाइड /

प्रोफेसर "कायरू" (भ्यागुता) लाई सोध्नुहोस्

चरण
1

चीजहरू जुन परिवर्तन गर्न सकिन्छ



यो लाई यसमा परिवर्तन गरौं!



चरण १ यो मुख्यतया प्राथमिक विद्यालयका विधार्थीहरुका (कक्षा १ देखी कक्षा ३) लागी दुर्घटना रोकथाम बारे सिकाउन तयार गरिएको छ ।

सबै प्रकारका दुर्घटना घर र स्कूलमा
भइरहन्छन् ।

कहिलेकाहीँ यो केवल सानो चोटपटक
मात्र हो। तर कहिलेकाहीँ यसले गम्भीर
क्षति पुऱ्याउन सक्छ।

प्रोफेसर "KAERU" (भ्यागुता)

म बालबालिकाको वातावरण
र व्यवहार परिवर्तन गरेर
उनीहरूले भोग्ने दुर्घटनाहरूको
संख्या कम गर्न चाहन्छु।

* जापानी भाषामा KAERU शब्दको अर्थ "भ्यागुता" वा "परिवर्तन" हुन सक्छ।

होसियार भए पनि
चोटपटक लाग्ने सम्भावना छ।

के त्यो नराम्रो छैन र?



टोकियो* मा, ५ देखि ९ वर्ष उमेर समूहका
लगभग १० बालबालिकालाई हरेक दिन
एम्बुलेन्सबाट अस्पताल लगिन्छ।
*टोकियो अग्नि नियन्त्रण द्वारा सबै क्षेत्रहरूको
अनुगमनको संयोजन



मलाई भोक लागेको
छ! म पर्खन सक्दिन!



हाम्रो वरिपरि हुने दुर्घटनाहरूको बारेमा सोच्नुहोस्।

साइकलहरु उपयोगी छन्, तर ती खतरनाक पनि हुन सक्छन्।

कहिलेकाहीं सबै जनाले साइकल
चलाउछन् होइन र ?

तिनीहरु हिड्नु भन्दा छिटो छन् र
छिटो जान्छन्
तपाईं साँच्चै सजिलै टाढा जान
सक्नुहुन्छ

लड्नुभयो भने घाइते हुनुहुनेछ



बाटोमा साइकलहरु मात्र होइन
गाडीहरु पनि गुडिरहेका छन् ।



यदि तपाईं होसियार हुनुहुन्छ भने पनि,
तपाईं अझै पनि कसैसँग ठोक्किन
सक्नुहुन्छ वा लड्न सक्नुहुन्छ।
तपाईंले के गर्नुपर्छ?

तपाईं कसरी चोट लाग्नबाट बच्न सक्नुहुन्छ?



दुर्घटना हुँदा आफ्नो जीवन बचाउन

यदि तपाईं आफ्नो साइकलबाट लड्नुभयो र तपाईंको टाउको ठोक्कियो भने तपाईं गम्भीर घाइते हुन सक्नुहुन्छ।

यद्यपि, हेलमेट नलगाउनेबाट हेलमेट लगाउनाले गम्भीर चोटपटकबाट बच्न मद्दत गर्न सक्छ।

चलाउनु भन्दा अघि आफ्नो सिटको उचाइ र ब्रेक चेक गर्नुहोस्।

कानून पनि परिवर्तन भएको छ। साइकल चलाउँदा कृपया हेलमेट लगाउनुहोस्।

आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्नुहोस्, हेलमेट लगाउनाले तपाईंलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्नेछ।

यसमा तपाईंको कुहिना र घुँडालाई जोगाउन प्याडिङ पनि लगाउन सक्नुहुन्छ।



परिवर्तन को अर्थ के हो?



हामी के परिवर्तन गर्न सक्छौं भनेर सोचौं।

"मैले परिवर्तन गर्न चाहेको कुरा" भनेको साइकलबाट लडेर गम्भीर चोटपटक लाग्नु हो, त्यसैले हेलमेट लगाउने जस्ता व्यवहारहरू "परिवर्तन" गर्नाले गम्भीर चोटपटकबाट बच्न मद्दत गर्न सक्छ।

दुर्घटनाबाट बच्नको लागि,
"परिवर्तन गर्न सकिने कुराहरू" बारे सोच्नु महत्त्वपूर्ण छ। "हामी के परिवर्तन गर्न सक्छौं" बारे सोच्नुहोस्।

परिवर्तन गर्नुपर्ने ३ कुराहरू

- 1 खतरनाक चीजहरू परिवर्तन गर्नुहोस्
वातावरणीय परिवर्तन
- 2 ज्ञान बाँड्नुहोस्
आफ्नो ज्ञान बढाउनुहोस्
- 3 नियमहरू परिवर्तन गर्दै
नियमहरू सेट गर्नुहोस् र पालना गर्नुहोस्

म के परिवर्तन गर्न सक्छु?



लडेर गम्भीर घाइते

हामी के परिवर्तन गर्न चाहन्छौं

सडकमा गाडीहरू गुडिरहेका छन्।

हामीले परिवर्तन गर्न नसक्ने कुराहरू

परिवर्तन गर्न सकिने कुराहरू

हेलमेट लगाउनु।

विभिन्न जोखिमहरू विचार गरौं





9 यसबारे सोचौं। खतराको प्रकार

प्रश्नोत्तरी
1

उचाइबाट खस्नु



प्रश्नोत्तरी
2

लड्दै



प्रश्नोत्तरी
3

घाँटीमा केही
अड्किएको, आदि



प्रश्नोत्तरी
4

ठोक्किनु



प्रश्नोत्तरी
5

औंला च्यापिएको



प्रश्नोत्तरी
6

जलाउनु



प्रश्नोत्तरी
7

काटिएको / टाँगिएको



प्रश्नोत्तरी
8

टोकेको/टोकाउनु



प्रश्नोत्तरी
9

डुब्दै



प्रश्नोत्तरी
1

उचाइबाट खस्नु

बाल्कोनीबाट खसबाट जोगाउन के परिवर्तन गर्नुपर्छ?

1

भन्याङ वा बार नचढनुहोस्।

2

उडान प्रशिक्षण

तपाईं उड्न अभ्यास गरे गर्नु भयो भने पनि तपाईं उड्न सक्नु हुन्न। यदि तपाईं भन्याङ वा छानाको रेलिङ चढ्नुभयो भने तपाईं लड्न सक्नुहुन्छ र गम्भीर घाइते हुन सक्नुहुन्छ। हाम फाल्न विशेषज्ञ प्रोफेसर कायरु पनि त्यहाँ चढ्नु हुदैन। बाल्कोनीमा एकलै नजानुहोस्।



स्किन भएको ढोकामा अडेस लाग्दा ढोका खस्न सक्छ र चोटपटक लाग्न सक्छ। ढोकामा आडेस नलाउनुहोस्।



अर्को खतराको बारेमा सोच्नुहोस्



* यी नौ "जोखिमहरू" लाई टोकियो अग्नि नियन्त्रण विभागले "दैनिक दुर्घटनाहरू" को रूपमा वर्गीकृत गरेको छ।

खसु

स्केटिङ गर्दा लड्गनबाट बच्न मैले के परिवर्तन गर्नुपर्छ?



- 1 बाटोमा सवारी नगर्नुहोस्।
- 2 खसुबाट बच्न जादू प्रयोग गर्नु।

दुर्भाग्यवश, तपाईंलाई लड्गनबाट बचाउन सक्ने कुनै चमत्कार छैन। बाटो खतरनाक छ। त्यसैले राजमार्गमा स्कुटर वा स्केटबोर्ड नचलाउनुहोस्। पार्क र अन्य क्षेत्रहरूमा सुरक्षित रूपमा सवारी गर्नुहोस् जहाँ साइकल चलाउन अनुमति छ।

घाँटीमा केही अड्किएको, आदि

क्यान्डी खाँदा निसास्सिनबाट कसरी बच्ने?



- 1 खाजा बिस्तारै खानुहोस्, हतार नगर्नु।
- 2 तपाईंको घाँटीमा दाँत उम्रन्छ

घाँटीमा दाँत बढ्न सक्दैन। सानो क्यान्डीको टुक्रा छान्नुहोस् र यसलाई बिस्तारै चुस्नुहोस्। यसको अतिरिक्त, गुडिरहेको कारणमा क्यान्डी खानु खतरनाक हुन्छ। चालकले अचानक ब्रेक लगाउँदा तपाईंले निल्न सक्नुहुन्छ।

ठोक्किनु

गाडीमा ठोक्किनबाट कसरी बच्न सकिन्छ?



- 1 जमिन खन्नुहोस् र अगाडि बढ्नुहोस्
- 2 रोकिनुहोस् र आफ्नो वरिपरि हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं तीव्र गतिमा गुडिरहेको बेला अचानक कुनै कार वा व्यक्ति देखा पर्यो भने, तपाईं त्यसबाट बच्न सक्नुहुन्न। जब तपाईं "रोक्नुहोस्" चिन्ह भएको चौबाटोमा पुग्नु हुन्छ, आफ्नो गाडी राम्रोसँग रोक्नुहोस् र आफ्नो यात्रा जारी राख्नु अघि त्यहाँ कुनै आउँदै गरेको सवारी साधन वा मानिसहरू छैनन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

चौबाटोमा रोक्ने संकेत नुभए पनि, अगाडि बढ्नु अघि ध्यानपूर्वक जाँच गर्नु उचित हुन्छ।



औंला च्यापिएको

कारको ढोकामा अडकिनबाट बच्न म के परिवर्तन गर्न सक्छु?



1 ढोकाबाट टाढा बस्ने

2 हानेर ढोका फुटाइ देउ

बाहिरको दृश्य सुन्दर भए पनि, यदि तपाईंले ढोकाहरू छुनुभयो भने, तिनीहरू खुल्दा तपाईंको हात च्यापिन्छ। यदि तपाईंले ढोका फुटाउनु भयो भने च्यापिनेछैन तर तिनीहरूलाई हानेर फुटाउन खोज्नु राम्रो कुरा होइन।

पोल्ने

तातो पानी प्रयोग गर्दा पोल्नबाट कसरी बच्ने?



1 तातो पानी नखानुहोस्।

2 खाना खानुअघि पानी तातो छ कि छैन पक्का गर्नुहोस्।

तातो पानी नहालेर खाएमा यसले पोल्दैन तर स्वाद मिठो छैन। त्यसैले तातो पानी कपमा राख्दा र फेक्दा विचार पुर्‍याउनु होस्। अनि खाना खाँदा हतार नगर्नुहोस्।

काटिएको / टाँगिएको

कैंचीले मेरो औंला काट्नबाट रोक्नको लागि मैले के परिवर्तन गर्नुपर्छ?



1 आफ्नो औंलाहरूलाई बलियो बनाउनुहोस्

2 आफ्नो औंलाहरू नफसाउन सावधान रहनुहोस्।

यदि तपाईंलाई कैंची जस्तो धारिलो वस्तुले हिकार्यो भने, तपाईंलाई चोट लाग्नेछ। चोटपटकबाट बच्न कैंची कसरी प्रयोग गर्ने भनेर सिकाउन एक वयस्कलाई सोध्नुहोस्।

प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थी
दुर्घटना कारक श्रेणीकरण
(उमेर ६ देखि १२ वर्ष)

स्रोत: टोकियो अग्नि नियन्त्रण विभाग "आपातकालीन स्थिति डेटाबाट देखिए अनुसार दैनिक जीवनमा घट्ने वास्तविक दुर्घटनाहरू" (२०२१)

अग्लो ठाउँबाट खस्नु

- 1 भन्याङहरू
- 2 झुण्डिएको खेल उपकरण
- 3 स्लाइडर

लोड्दै

- 1 स्केट बोर्ड
- 2 भन्याङहरू
- 3 स्टेप

घाँटीमा केही अडकिएको, आदी

- 1 माछाको हड्डी
- 2 मार्बलहरू
- 3 क्यान्डी

ठोक्किनु

- 1 मानिसहरू
- 2 बल
- 3 दर्राज, टेबुल, भण्डारण क्याबिनेटहरू

च्यापिनु

- 1 साइकल
- 2 कुर्सी
- 3 बिरुवाहरू

पोल्नु

- 1 मिसो सुप / सुप
- 2 तत्काल चाउचाउ
- 3 तातो पानी

काट्ने/टाँगिएको

- 1 चक्कु
- 2 सुई, कपालको क्लिप, नङ
- 3 सिलाई मेसिन

टोकेको / टोकाउने

- 1 किरा
- 2 जनावर

डुब्दै

- 1 नदी
- 2 बाथरूम



टोकेको/टोकाउनु

कुकुरको टोकाइबाट आफुलाई कसरी बचाउन सक्छु ?



- 1 अदृश्य हुँदै
- 2 मालिकलाई सोध्नुहोस् कि तपाईं यसलाई छुन सक्नुहुन्छ कि?

तपाईं बिलाउन सक्नु हुन्न । यदि तपाईंले अचानक कुकुरलाई छुनुभयो भने त्यो डराउनेछ । त्यसैले छुनु अघि छुन सकिन्छ कि भनेर त्यसको मालिकलाई सोध्नुहोस् । त्यसपछि त्यसको मालिकले सुरक्षित हुदै छुने ठाउँ सिकाउनेछन् ।

डुब्दै

नदीमा डुब्रबाट रोक्न कस्ता परिवर्तनहरू गर्न आवश्यक छ?



- 1 भ्यागुता बन्नुहोस्
- 2 वयस्क विना नदिमा नजानुहोस् ।

खोलामा खेल्न रमाइलो छ । तर यदि तपाईं गल्तीले चिप्लनु भयो र लड्नुभयो भने तपाईं डुब्र सक्नु हुन्छ । त्यसैले एकलै खोला नजानुहोस् । वयस्कहरू सित मात्र जानुहोस् र लाइफ ज्याकेट लगाउनुहोस् ।

।अन्य "खतराहरू" गर्मीले सताउने



- 1 सूर्यलाई साथी बनाउनुहोस्।
- 2 गर्मी मौसममा धेरै पानी पिउनुहोस्।

शरीरबाट पसिनाको माध्यमबाट पानी निस्कँदा गर्मीले गर्दा विरामी भएर चक्कर लाग्छ । गर्मी दिनमा, तिर्खा लाग्नु अघि नियमित रूपमा पानी पिउनुहोस् । यदि तपाईंलाई थकान महसुस भयो भने, तुरुन्तै आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई भन्नुहोस् ।

टोकियो अग्नि नियन्त्रण विभागको वेबसाइटमा रहेको अनलाइन विपद् रोकथाम लिङ्कमा भिडियो र क्विजहरू छन् जसले तपाईंलाई दुर्घटनामा पर्नबाट जोगिन मद्दत गर्दछ । हामी सबै प्रयास गरौं । (जापानी संस्करण मात्र)



दुर्घटना रोकथाम हेरौं।



हामी परिवर्तन गर्न के गर्न सक्यौं?

घरमा
"खतरा"

तपाईं के परिवर्तन
गर्नुहुन्छ?



इक!



भाँचिएको

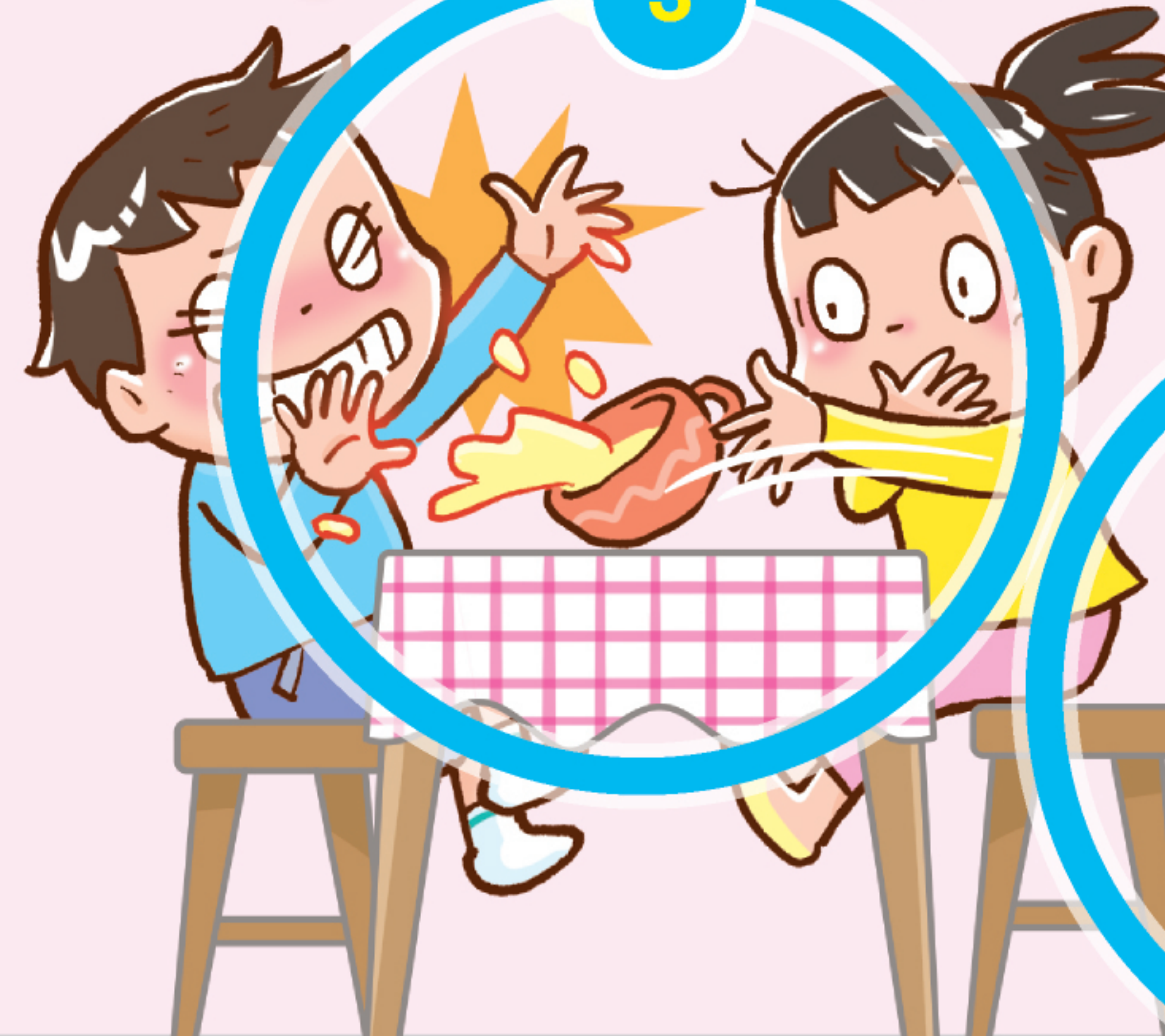
डगमगाएको



क्रयास हुँदै

तातो!

ओहो!



ओहो!



प्रहार गर्नु

परखनुहोस्!

6

ढोका बाध्नु!



ढोका बन्द!

7

ओहो!

चिप्लो



दुर्घटना

म चिप्लिएँ।

8



उत्तर पृष्ठ २१ मा छ।



हामी परिवर्तन गर्न के गर्न सक्छौं?

स्कूलमा
"खतरा"

?



ओहो!

डगमगाएको

3

हे, के म सेलिब्रेटी
जस्तो देखिन्छु?

डफ्रिनु

मलाई हेर!

6

हल्लाउँदै

उफ, म कसैसँग
ठोक्किए

ओहो!

8

धक्का

हु?
मलाई चक्कर लाग्छ।

7

स्विड

भाग्य

5

दुर्घटना

स्प्रिट

दुर्घटना

4

हाम फाल्नु

म कति टाढा सम्म
हाम फाल्न सक्छु ?

भ्याड्बाट खस्दा तिमी बेससरी लड्छौ।

उत्तर पृष्ठ २२ मा छ।



के तपाईंले परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू फेला पार्नुभयो??

तपाईंले कतिवटा कुराहरू
फेला पार्नुभयो?



घरमा खतरा

1 हल्लिएको कुर्सीमा नबस्नुहोस् ।

- ☐ यदि कुर्सी हल्लियो भने, त्यसमा नबस्नुहोस् ।
- ☐ एक वयस्कलाई भन्नुहोस् ।

2 वस्तुहरूको टक्कर

- ☐ इयालबाट टाढा खेल्नुहोस्
- ☐ ठेस लाग्ने चिजहरू टाढा राख्नुहोस् ।

3 तातो चियाले पोलिने

- ☐ कपलाई समतल ठाउँमा राख्नुहोस् ।
- ☐ तातो पेय पदार्थ पिउनु अघि चिसो हुनदिनुहोस् ।

4 पेलेट फुटेर चोट लाग्दा

- ☐ भाँडाहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस् जुन सजिलै टुट्दैन ।
- ☐ यदि भाँडा फुट्छ भने यसलाई सफा गर्न सावधान हुनुहोस्

5 चक्कु प्रयोग गर्दा औंला काट्नु

- ☐ भान्सालाई सफा गर्नुहोस्
- ☐ चक्कुलाई त्यसको सही ठाउँमा राख्नुहोस् ।

6 ढोकामा फस्सिदा

- ☐ बिस्तारै ढोका खोल्नुहोस् र बन्द गर्नुहोस् ।
- ☐ ढोका बन्द गर्नु अघि जाँच गर्नुहोस् ।

7 सिढीबाट लड्दा

- ☐ रेलिङ प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ☐ ठेस लाग्ने चिजहरू हटाउनुहोस् ।
- ☐ सिढीको बत्ती उज्यालो बनाउनुहोस् ।

8 नुहाउने ठाँउ

- ☐ बाथटबको ढक्न माथी नचढ्नुहोस् ।
- ☐ वरिपरि नखेल्नुहोस् ।



सभी को इस बारे में सोचना चाहिए
कि और क्या बदला जा सकता है।



स्कूलमा खतरा

1 इयालबाट झन्डै खसेको थिए

- ☐ इयालमा नबस्नुहोस् ।
- ☐ इयालबाट बाहिर नझुक्नुहोस् ।

2 सफाई उपकरणबाट चोट लाग्दा

- ☐ सफाई उपकरणको साथ नखेल्नुहोस् ।
- ☐ यदि कपडा र पोछाको पानी गर्दा भुईँ भिजेको छ भने भुईँ सुकाउनुहोस् ।

3 फोल्डिङ कर्सी

- ☐ आफ्नो औंला च्यापिन देखि बच्नुहोस् ।
- ☐ कुर्सी माथी नउभिनुहोस् ।

4 सिढीबाट खस्दा

- ☐ विस्तारै सिढीबाट झर्नुहोस् ।
- ☐ जब तपाईं समस्यामा हुनुहुन्छ रेलिङ प्रयोग गर्नुहोस् ।

5 गल्लीमा कसैसंग ठोक्किदा

- ☐ हिड्दा अगाडी हेरेर हिड्नुहोस् ।
- ☐ बायाँ र दायाँ कुनामा जाँच गर्नुहोस् ।

6 झन्डै जंगल जिमबाट खसेको थिए ।

- ☐ कुनै कुरामा नसमाति उभिनु हुँदैन ।
- ☐ अग्लो ठाउँमा खेल्दा कसैलाई धक्का नदिनुहोस् ।

7 अस्वस्थ भएर बाहिर निस्कदा

- ☐ टोपी लगाउनुहोस् ।
- ☐ चिसो ठाउँमा दौडिनुहोस् ।
- ☐ छाँयामा आराम गर्नुहोस् ।
- ☐ शिक्षकलाई भन्नुहोस् ।

8 स्वमिङ पुलमा खस्दा

- ☐ साथी संग नठोक्किने तरिकाले हिड्नुहोस् ।
- ☐ स्वमिङ पुलको छेउमा नदौडिनुहोस् ।

