

Visite también nuestro sitio web.



Sitio web del Proyecto de Seguridad Infantil de Tokio

Esta página contiene información sobre todos los programas de prevención de accidentes del Gobierno Metropolitano de Tokio.



Marca de enlace

Si pincha en las marcas de enlace de cada página, podrá obtener más información sobre los programas de accidentes infantiles en los que trabaja el Gobierno Metropolitano de Tokio.

Los miembros del Comité de Revisión Editorial han colaborado en la creación de este manual.

Con el apoyo de

Miembros del Comité de Revisión Editorial de "Handbook on Child Injury Prevention" (se omiten los títulos)

Investigador Jefe, Instituto Nacional de Ciencia y Tecnología Industrial Avanzada
Director Representante y Consejero Delegado, SPACE Inc.
Profesor/Asesor del Presidente, Universidad Gakugei de Tokio
Líder del "Proyecto japonés fácil", Dank Co., Ltd.
Autor de "Kodomo Roppo", Presidente, Art&Arts LLC

Mikiko Ono
Rie Fukumoto
Shinichi Komori
Junichiro Mori
Soichiro Yamasaki

Gracias a todos



Este manual ha sido creado en colaboración con los alumnos del Itabashi-ku Itabashi Dai-san Junior High School, la Tokyo Gakugei University Explayground Promotion Organization, el Tokyo Metropolitan Showa High School, el Clark Memorial International High School y el Tokyo Metropolitan Adachi Shinden High School.

Publicado en marzo de 2024
Editado y publicado por Tokyo Metropolitan
Oficina de Enlace del Gobierno Metropolitano de Tokio para
Políticas Orientadas a la Infancia,
Departamento de Planificación y Coordinación
División de Planificación y Coordinación
2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokio 163-8001
Teléfono 03-5388-3812

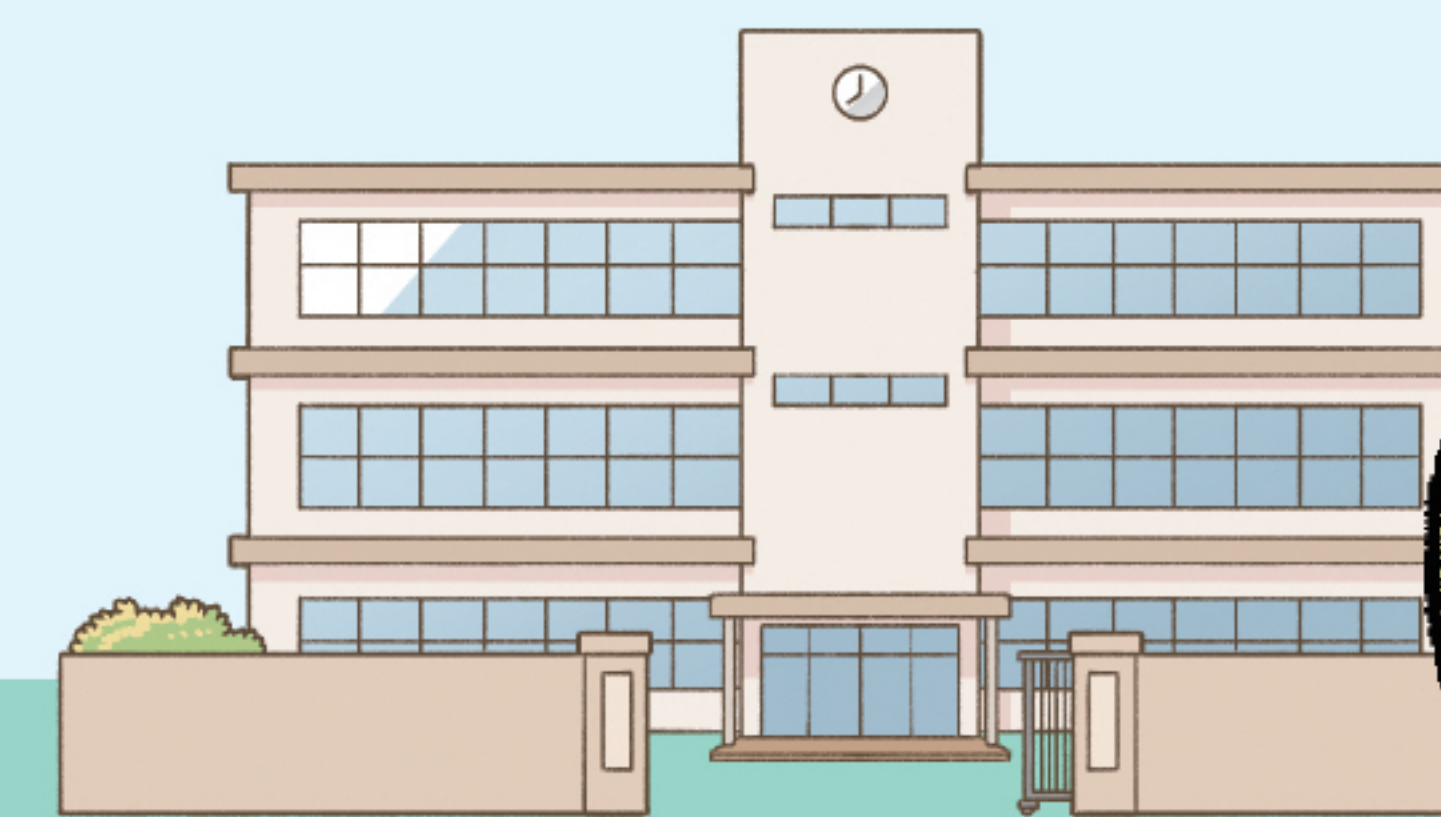
*La información indicada es correcta a fecha de febrero de 2024.
*Todas las ilustraciones son descripciones ilustradas.
*La reproducción no autorizada, reimpresión, copia, préstamo, etc. de las ilustraciones y diagramas publicados en este folleto está prohibida salvo excepciones contempladas en la ley de derechos de autor.

Aprender sobre las cosas que podemos cambiar con el Sr. KAERU

Manual de prevención de lesiones infantiles

Para adolescentes

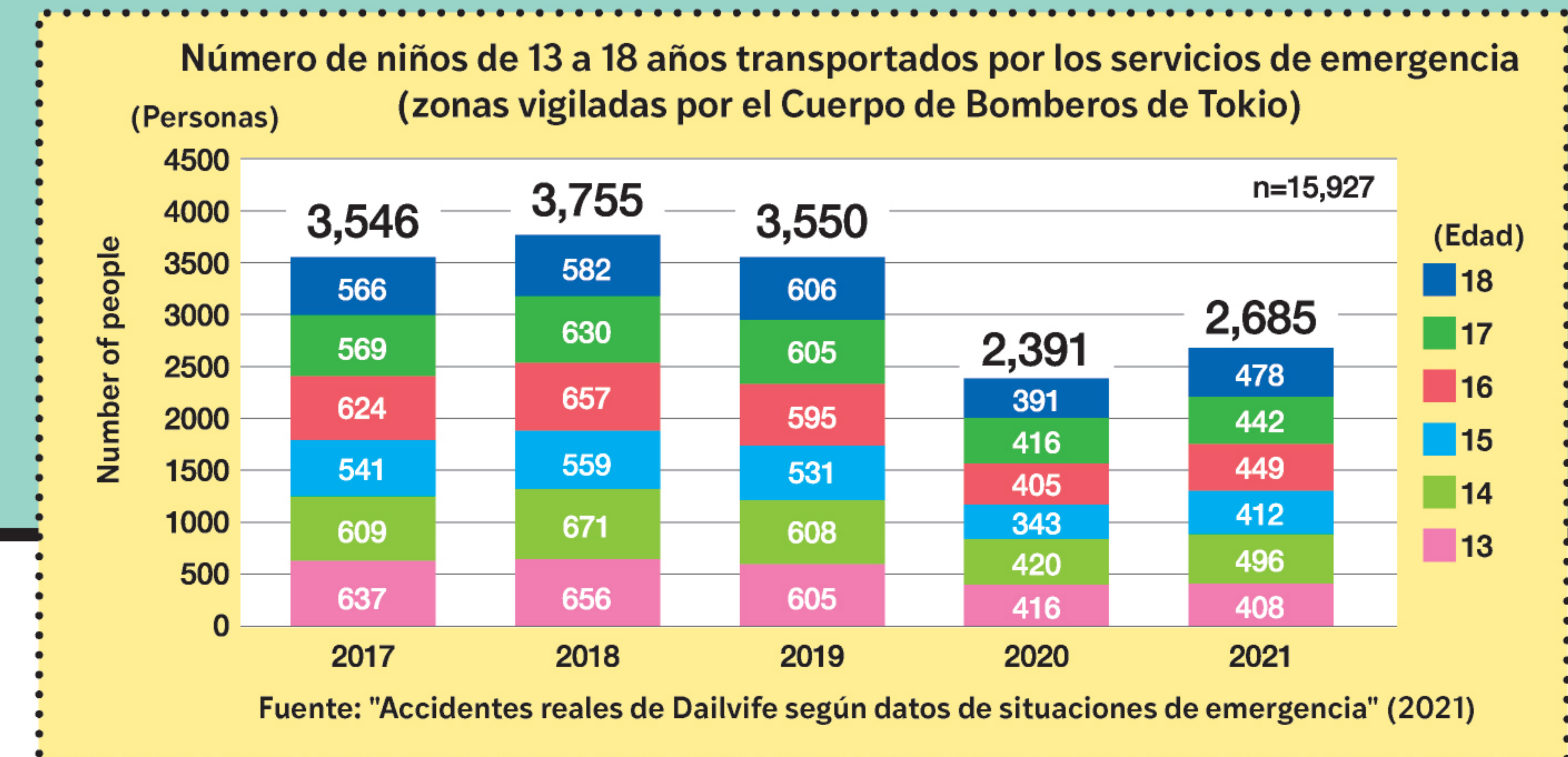
Cambia para protegerse de los accidentes



Para estudiantes de secundaria y bachillerato

Todos los días ocurren muchas cosas en la escuela o fuera de ella.
Por eso, quiero que todos tomen conciencia sobre la prevención de accidentes.

En realidad, cada año más de 2.000 estudiantes de secundaria y bachillerato son llevados a los hospitales por un accidente ocurrido en la vida cotidiana.



Prof. KAERU*

Quiero reducir el número de accidentes entre los estudiantes mejorando su entorno y su comportamiento.

*La palabra KAERU puede significar "rana" o "cambio" en japonés.



Por ejemplo...



¿Alguna vez has oído hablar de un accidente así?

A veces jugamos al fútbol durante la clase de educación física o el recreo.

¿Te balanceas a veces en el larguero para divertirte?

Hay muchos casos de personas que han resultado gravemente heridas porque alguien se balanceó en la portería y esta cayó, atrapándolas a ellas y a otras que estaban debajo.

Algunos niños incluso han muerto.

Grado de comparación de fuerzas



Es tan peligroso

La fuerza que rompe tus huesos craneales

300

kg de fuerza

6 veces mayor

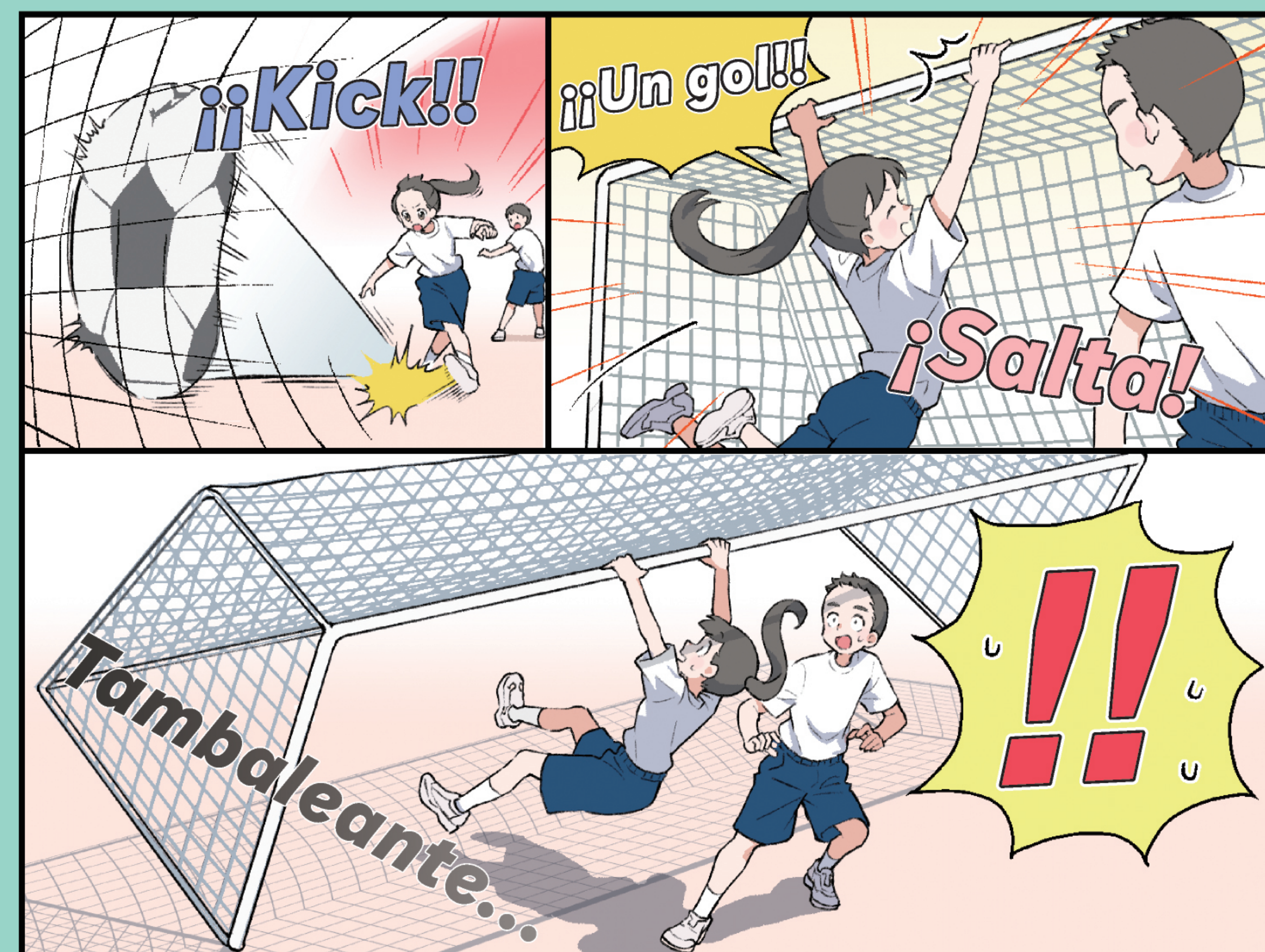
<

El grado del impacto cuando una portería de fútbol (de aluminio) se cae

1.8

toneladas de fuerza

*1.000 kg = 1 tonelada



¿Cómo pueden prevenirse los accidentes?



Cambiamos las cosas que podemos.

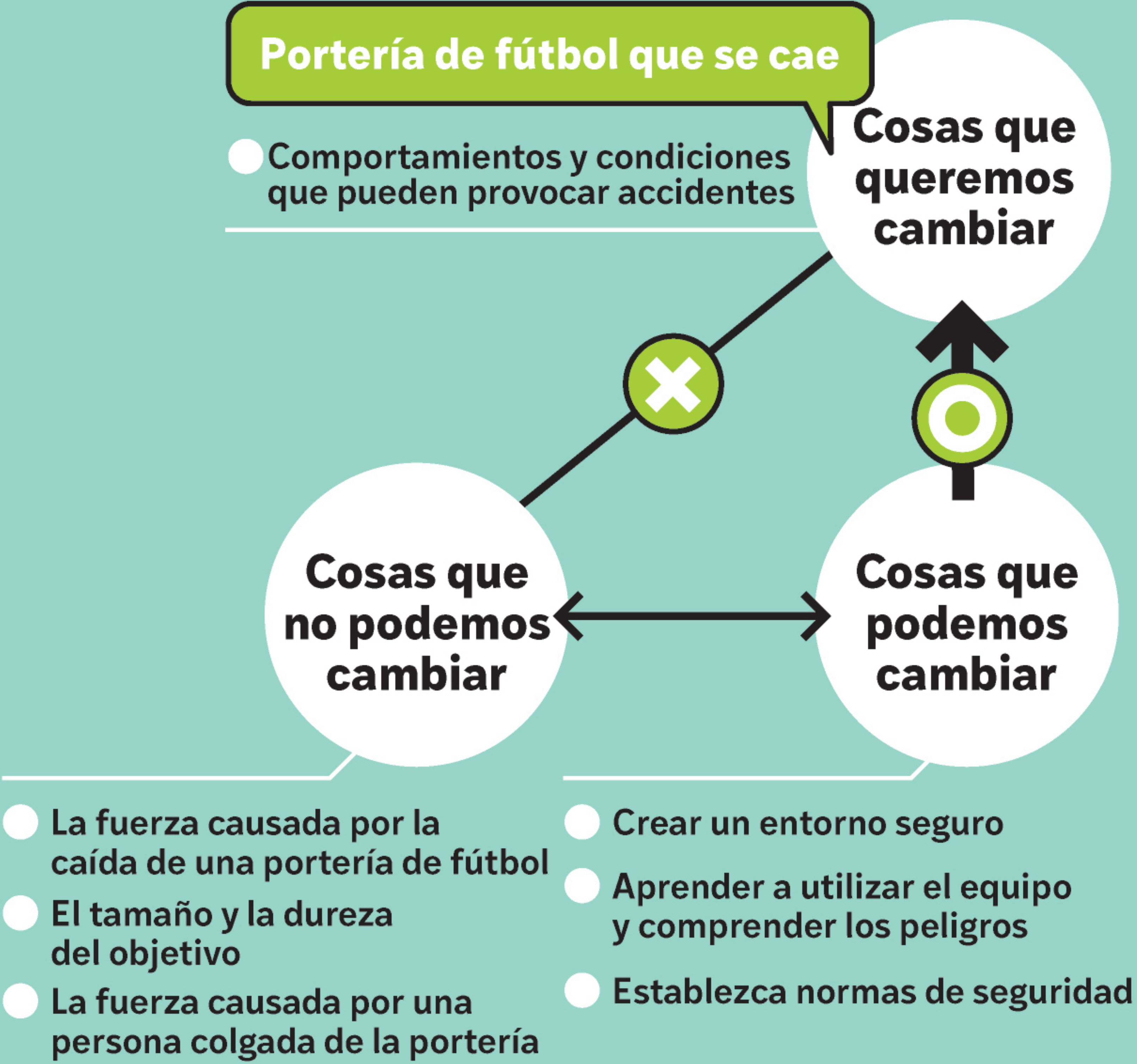
No querías columpiarte en la portería si supieras que puedes hacerte daño si se cae, ¿verdad?
Si la portería está asegurada con una estaca para evitar que se caiga, cualquiera que se columpie en ella no sufrirá lesiones graves.



Hay 3 puntos clave			
Las 3Ees			
1	E nvironment	Mejorar el medio ambiente	
	Arreglemos los puntos peligrosos	Ejemplo: Asegurar la portería con una estaca	
2	E ducation	Educación	
	Cambiamos las reglas	Ejemplo: Infórmate sobre el peligro de las fracturas	
3	E nforcement	Leyes, reglas, normas	
	Compartamos información	Ejemplo: Establecer como norma no columpiarse desde la portería.	

Hay algunas cosas que puedes cambiar para prevenir las lesiones.

Sí, piensa en lo que podemos cambiar.



Consideremos lo que podemos cambiar

Golpe de calor

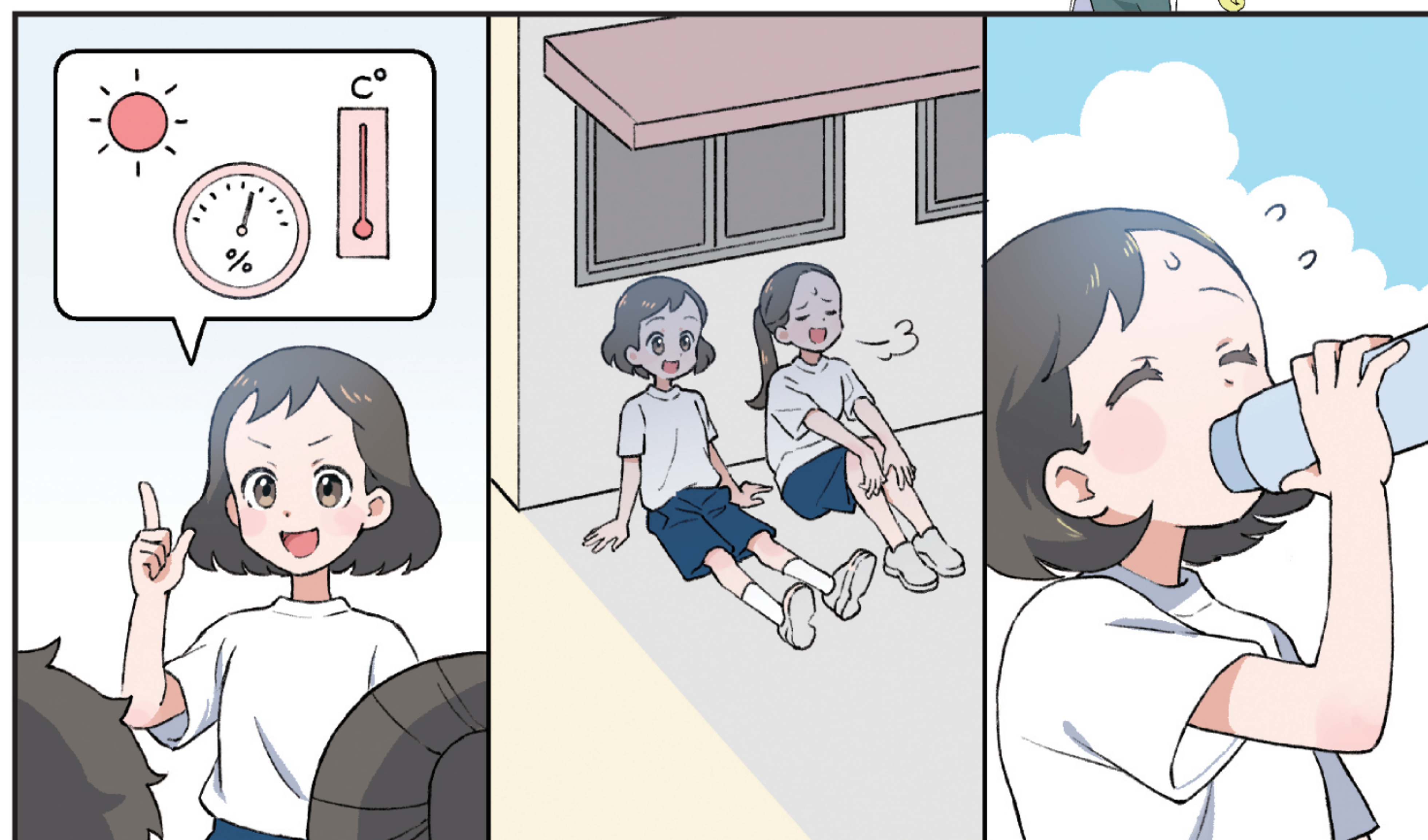
Ten cuidado cuando empiece a hacer calor!



¿Qué debería cambiar para evitar un accidente de este tipo?

¿Qué podemos cambiar?

Pensemos en cómo prevenir un golpe de calor.

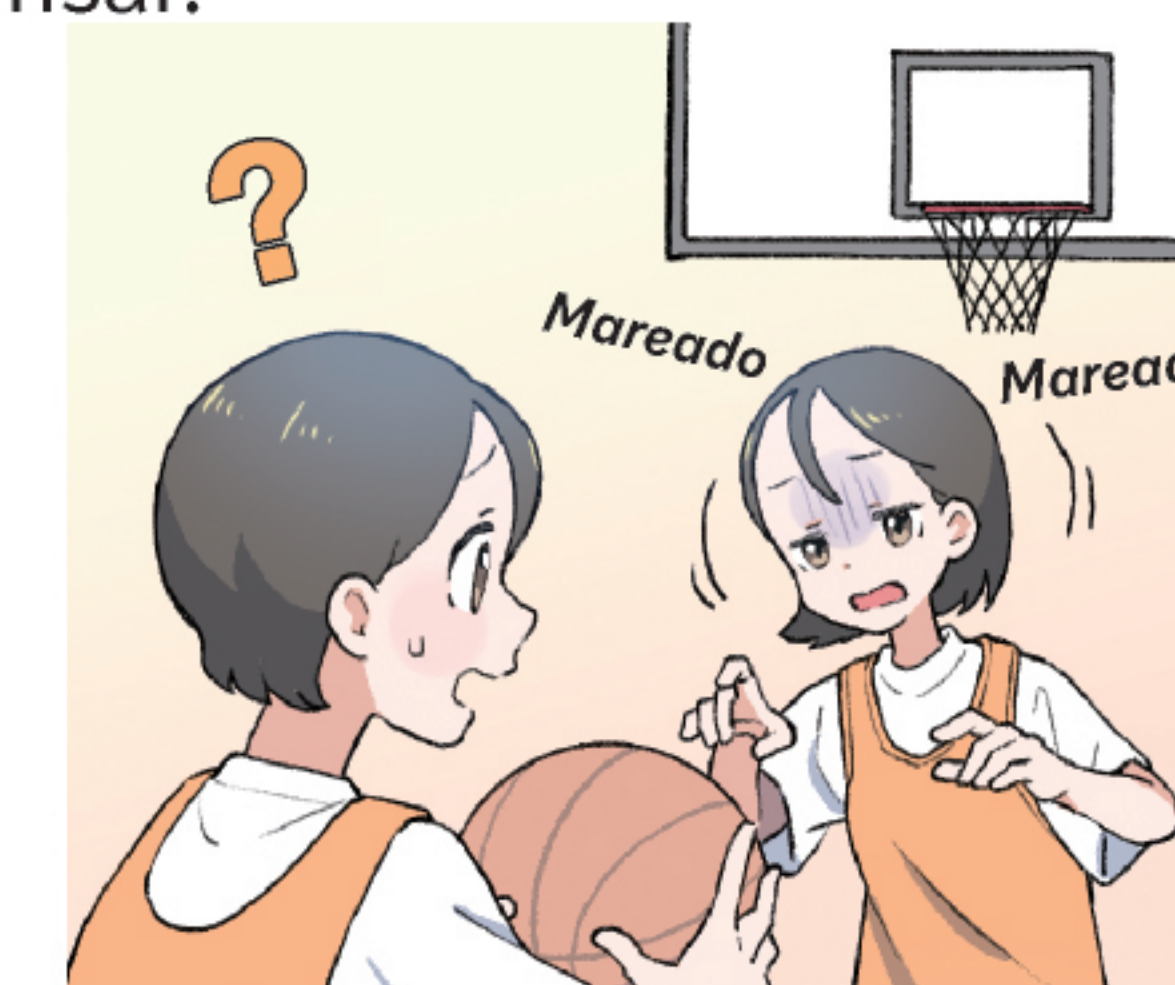


¡Estos accidentes también pueden ocurrir!

Los golpes de calor suelen producirse fuera del sol.

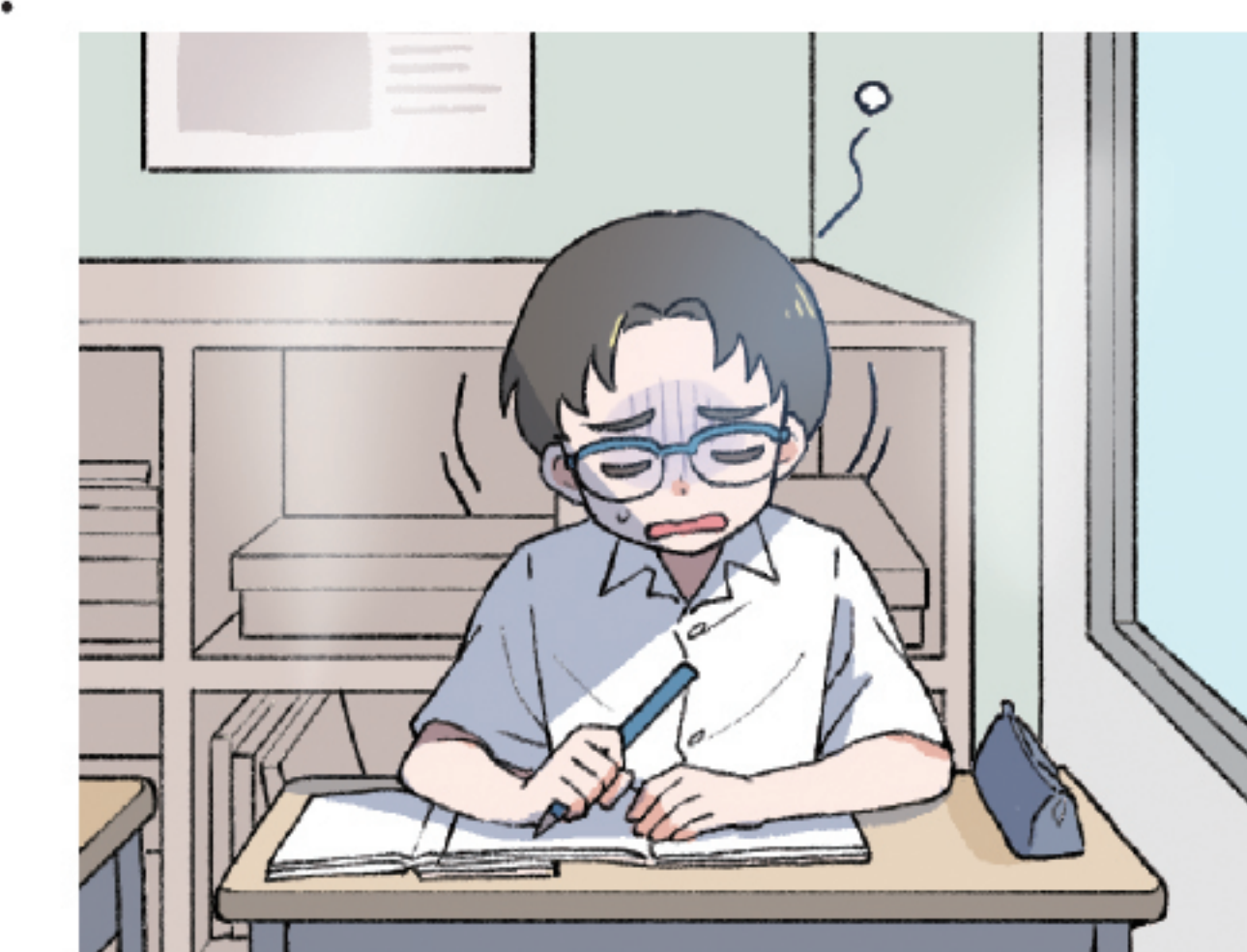
Ejercicio en interior

Las instalaciones cubiertas, como los gimnasios, también son peligrosas. Incluso cuando no hay luz solar directa, puede producirse un golpe de calor debido a la elevada temperatura y humedad de una sala. Antes de que sea demasiado insostenible, busca una zona fresca para descansar.



En el aula

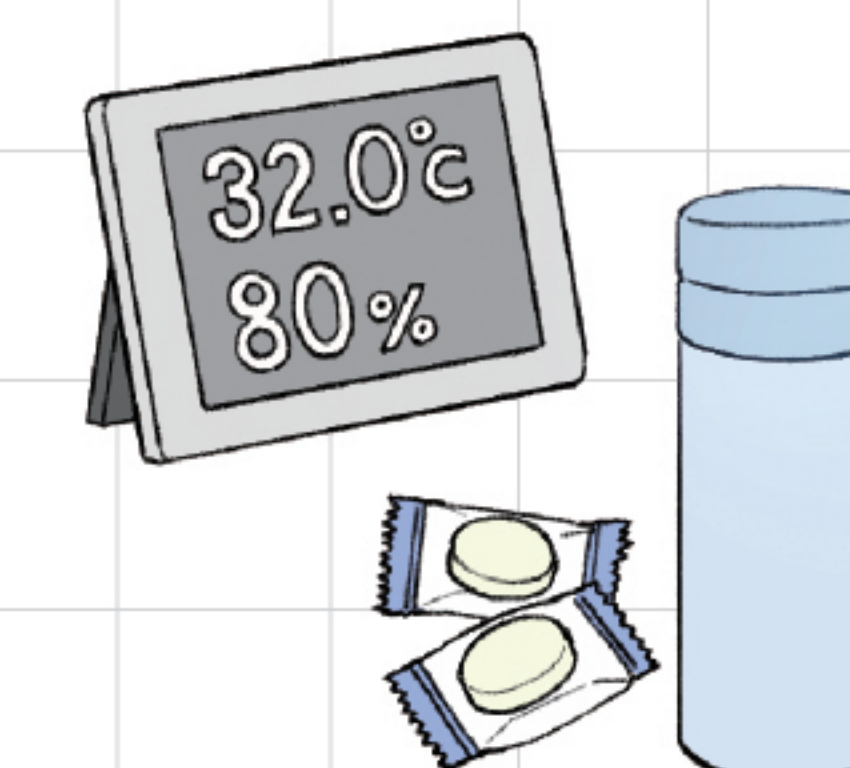
Los golpes de calor no sólo se producen durante el ejercicio. Incluso dentro de casa, en un aula, existe el riesgo de sufrir un golpe de calor debido a la escasa circulación de aire o a los rápidos cambios de temperatura. Aunque no tengas sed, intenta reponer tus niveles de líquidos y sales.



Cosas que los estudiantes de secundaria y bachillerato pueden cambiar

Ideas de estudiantes de secundaria y bachillerato en la ciudad

- Coloca un termómetro y un higrómetro en un lugar donde todos puedan comprobarlos
- Emitir un aviso de insolación en los colegios
- Desarrollar un entorno que anime a los alumnos a beber agua y tomar sal.
- Ser flexible a la hora de cambiar la hora de las clases de educación física



El sitio web del Cuerpo de Bomberos de Tokio ofrece información sobre accidentes cotidianos, así como sobre prevención de golpes de calor y primeros auxilios.

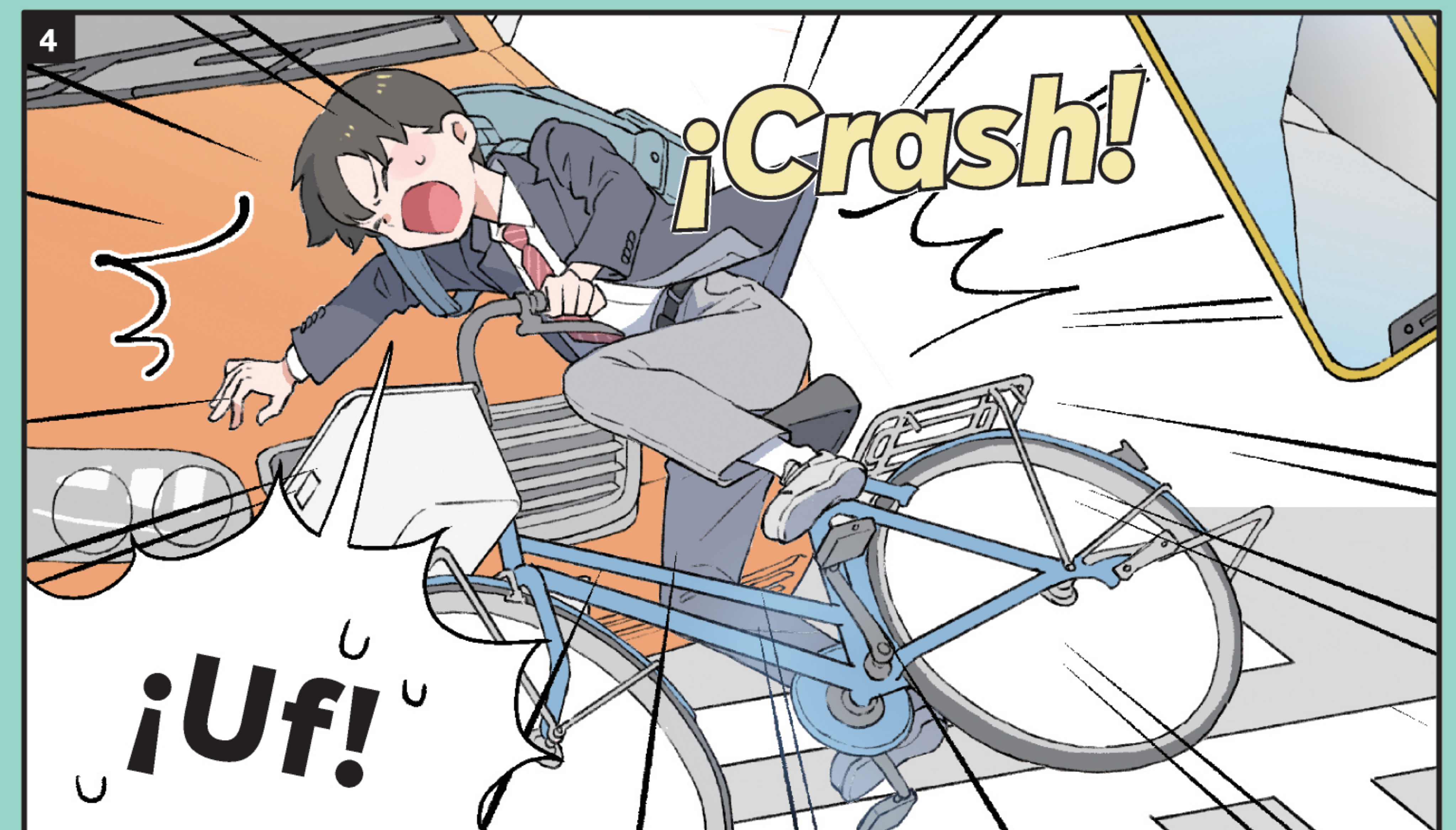
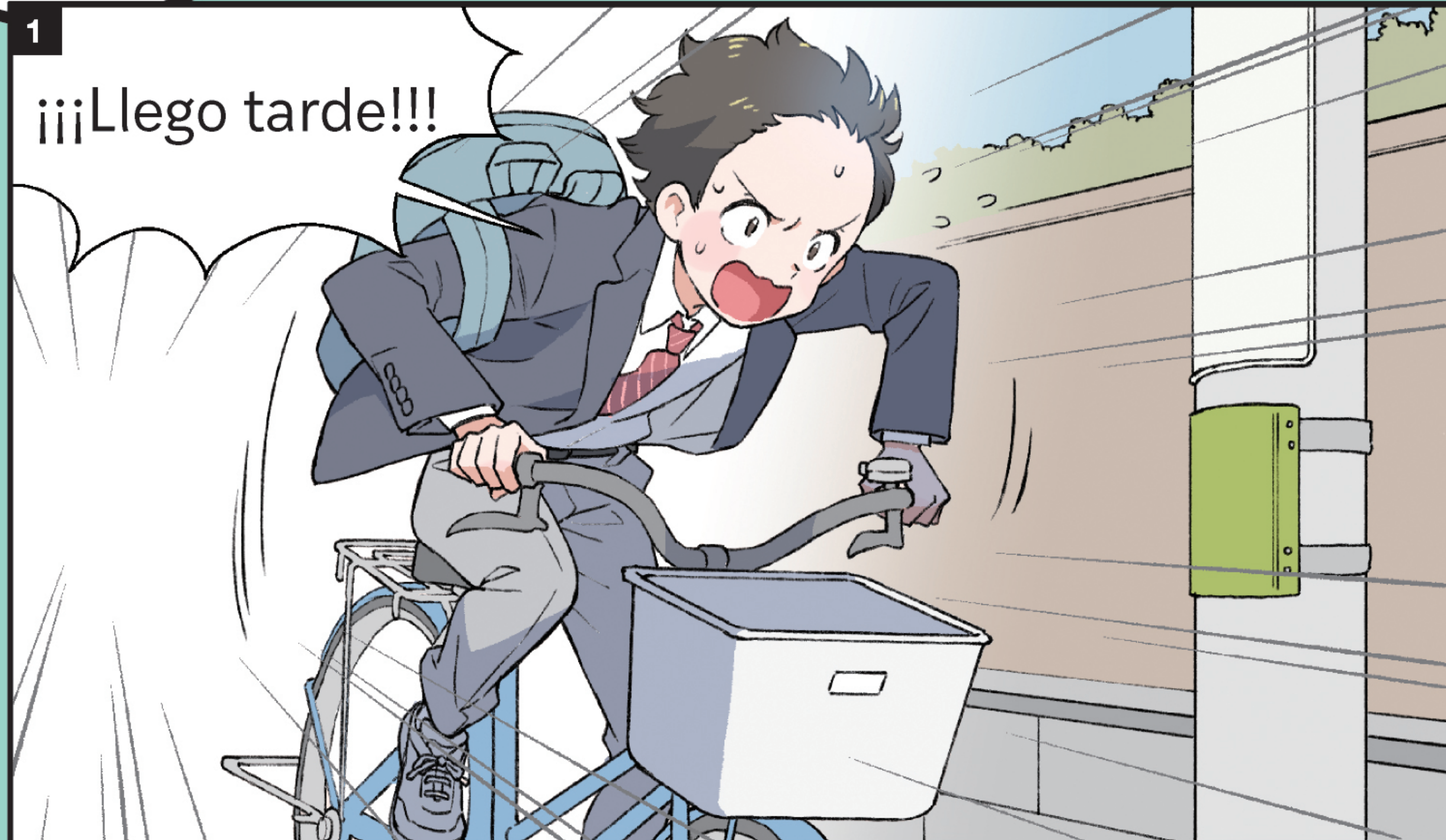
(sólo en japonés)



Pensemos en diferentes accidentes

Accidentes de bicicleta

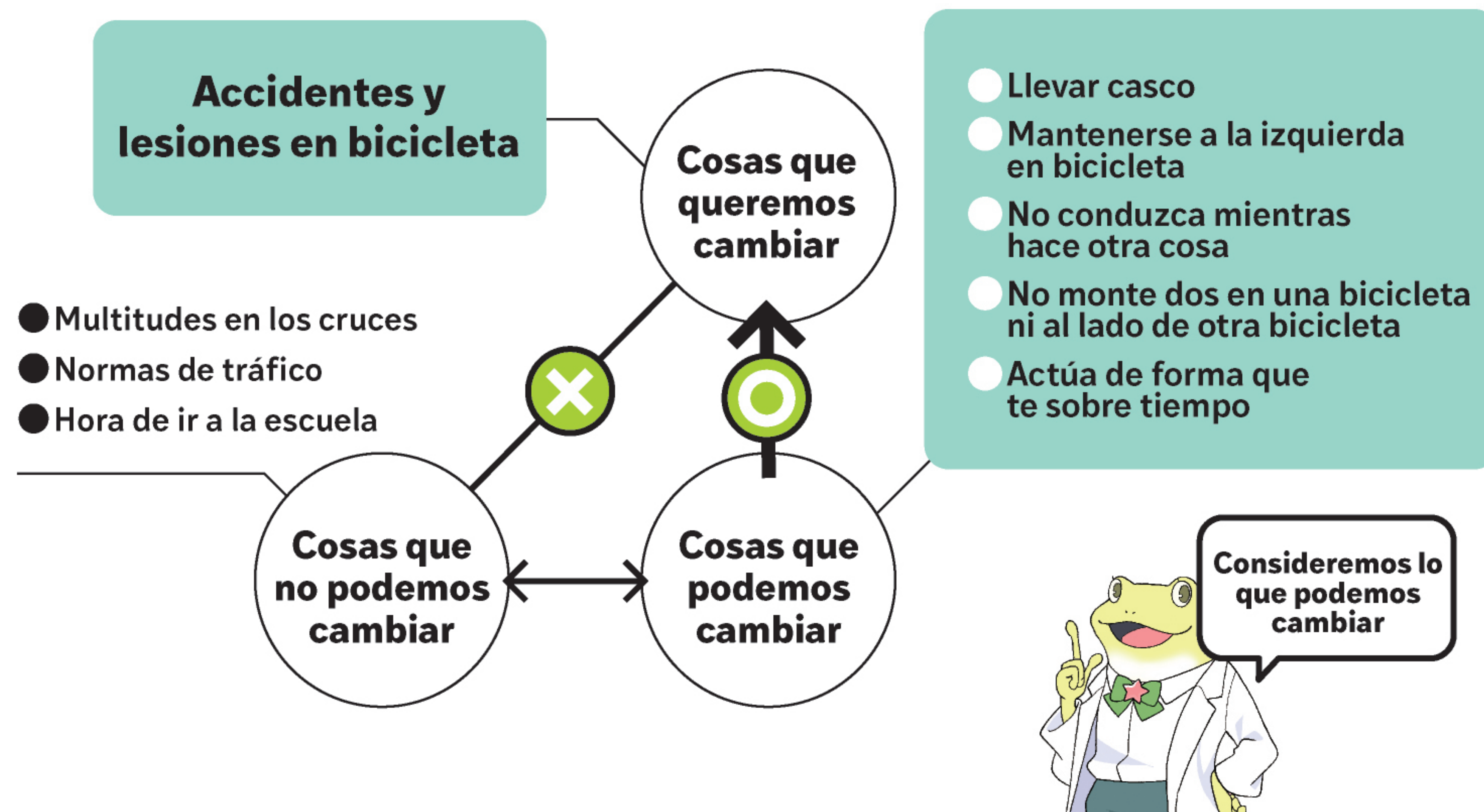
Hay reglas que no puedes olvidar



¿Qué debería cambiar para evitar
un accidente de este tipo?

¿Qué podemos cambiar?

Pensemos cómo prevenir accidentes y lesiones graves.



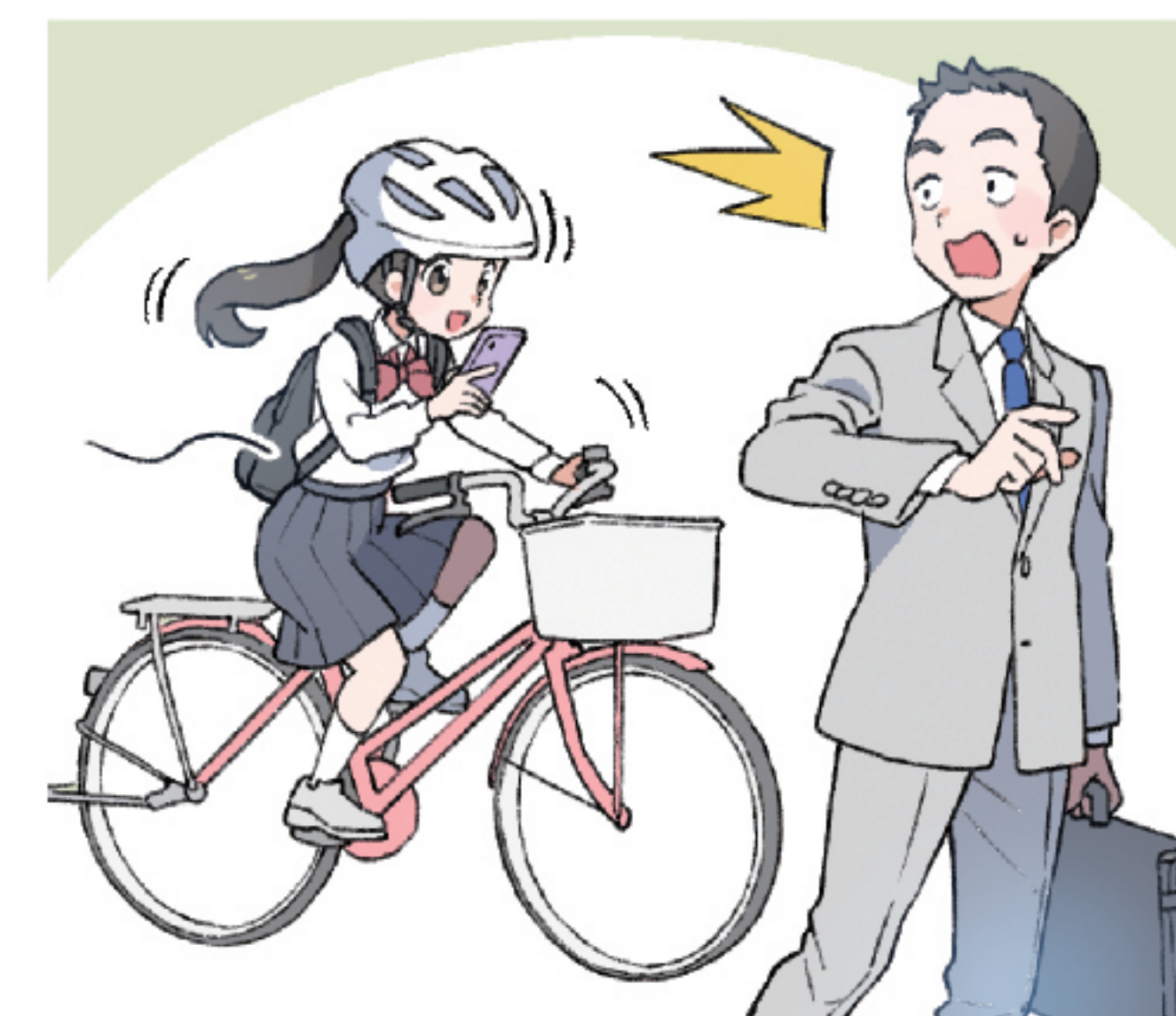
Según la Ley de Tráfico, a partir del 1 de abril de 2023, todos los usuarios de bicicletas deben intentar llevar casco. Llevemos todos casco.

¡Estos accidentes también pueden ocurrir!

La bicicleta es un vehículo práctico y fácil de conducir. Sin embargo, se producen muchos accidentes de bicicleta.

Conducción distraída

Nunca conduzcas una bicicleta mientras utilizas tu smartphone. Podrías no ver un coche o un peatón y chocar contra ellos.



Montar en el lado derecho

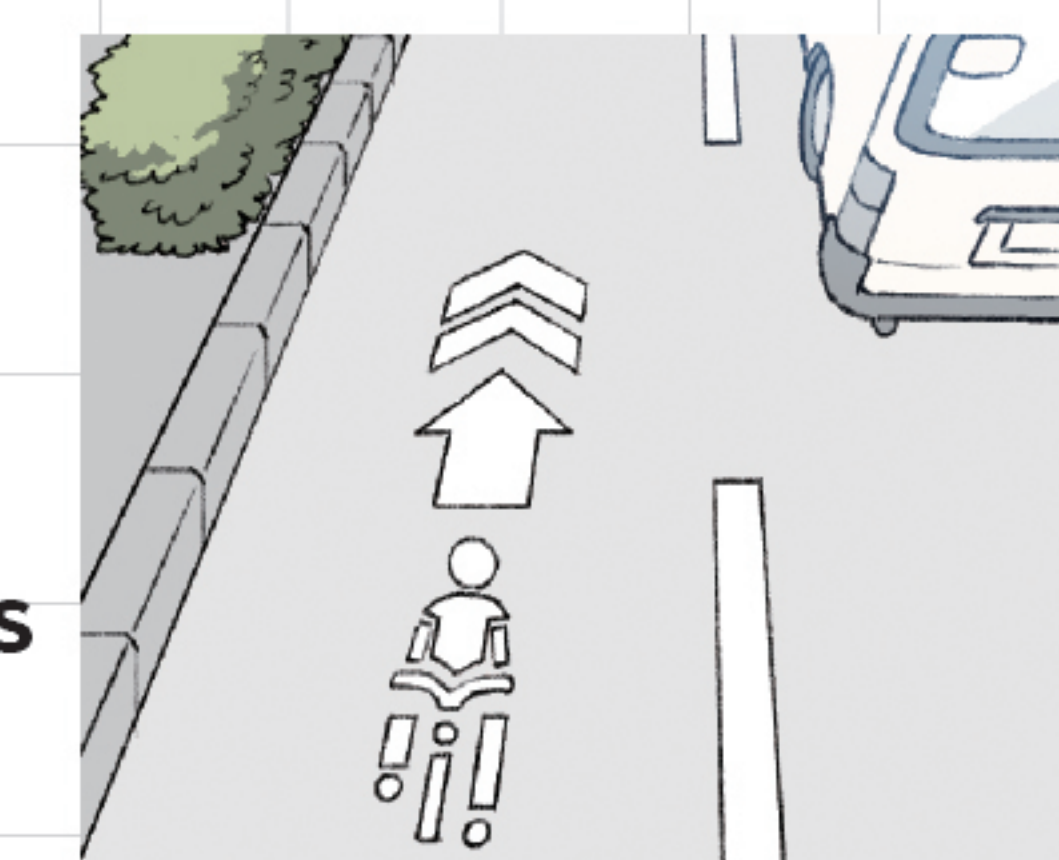
¿Manejas por el lado derecho de la carretera porque es un atajo? Por ley, las motos deben circular por el lado izquierdo de la calzada. De lo contrario, puedes chocar con otras bicis o motos que vengán en sentido contrario y causarles lesiones graves.



Cosas que los estudiantes de secundaria y bachillerato pueden cambiar

Ideas de estudiantes de secundaria y bachillerato en la ciudad

- Diseñar cascos chulos
- Aumentar el número de carriles exclusivos para bicicletas
- Ofrecer prestaciones a quienes no causen accidentes
- Señales separadas para peatones y bicicletas



El sitio de información sobre seguridad vial TOKYO SAFETY ACTION, aprobado por el Departamento de Policía Metropolitana de Tokio, incluye juegos y videos sobre seguridad vial.

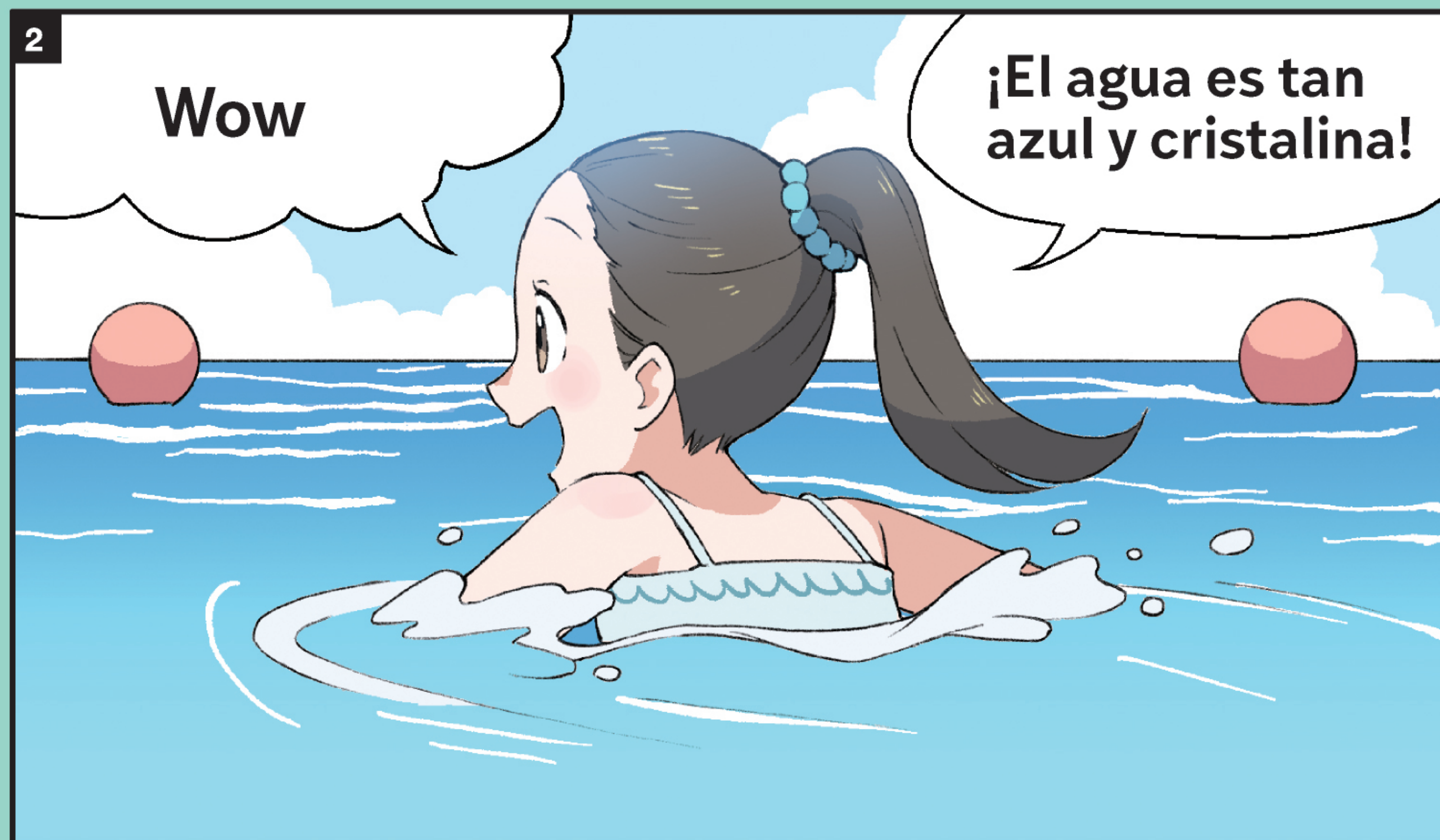
(sólo en japonés)



Pensemos en diferentes accidentes

Accidentes acuáticos

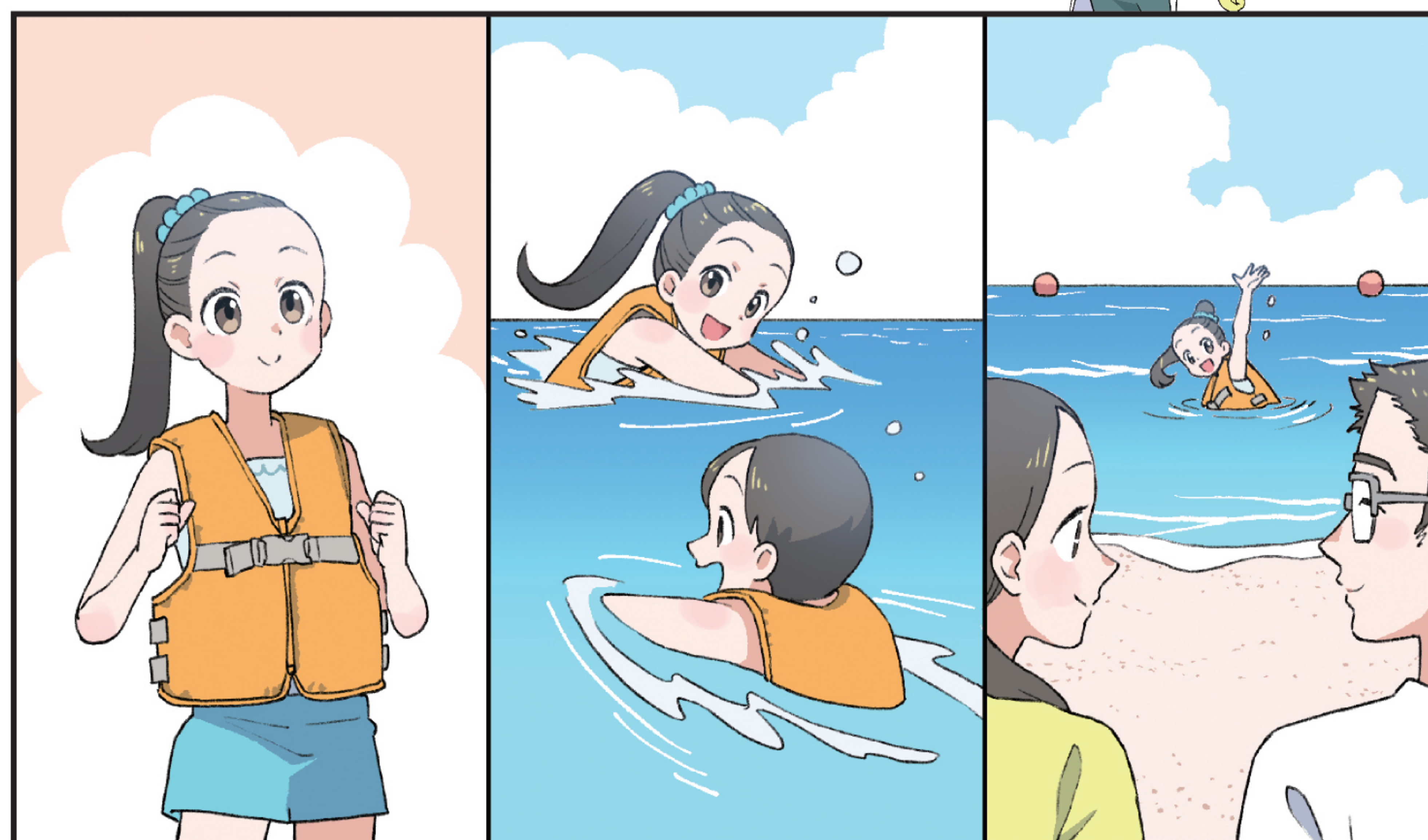
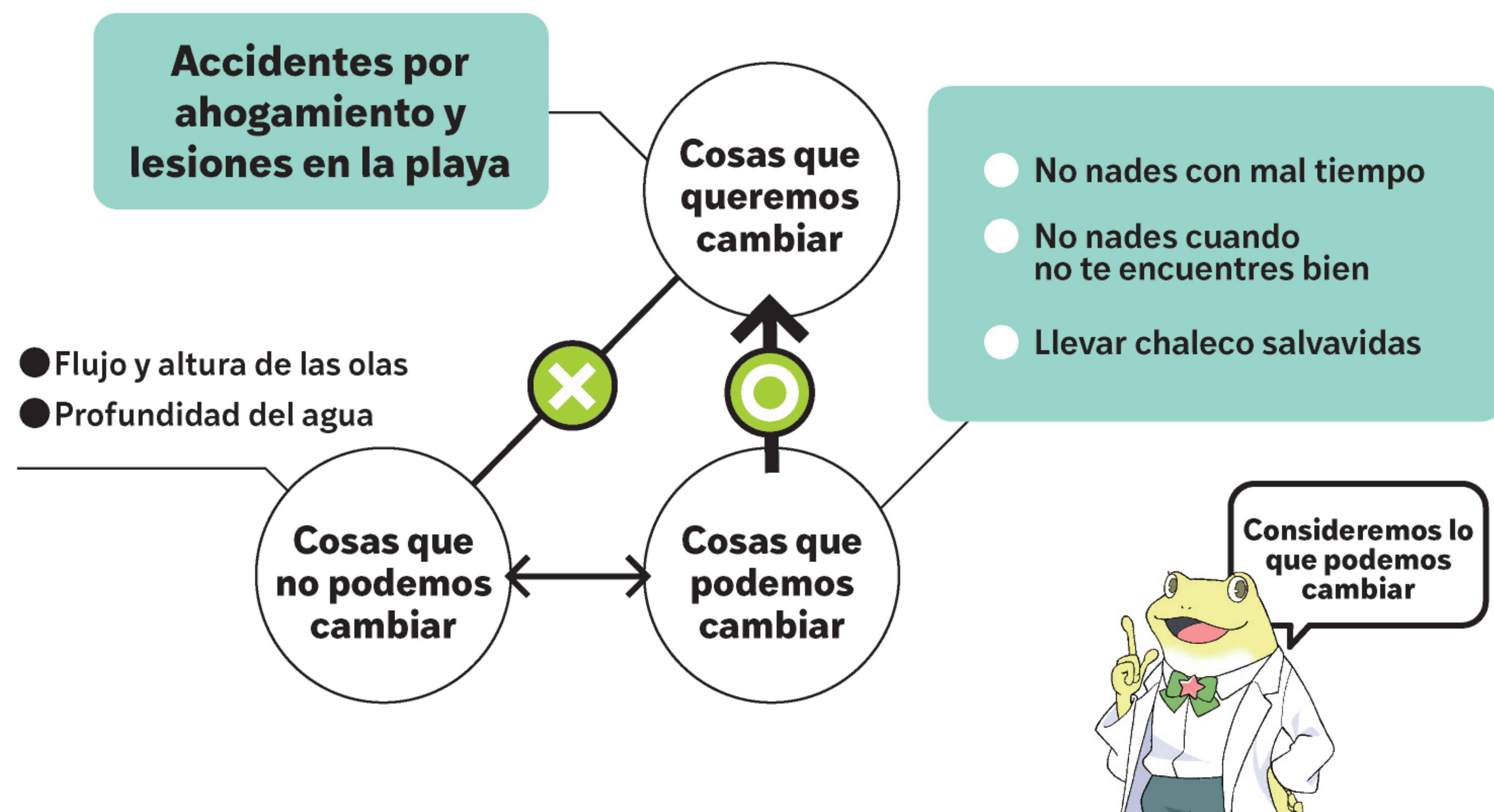
¿Cómo se pueden prevenir los accidentes cuando se juega en lugares como la playa, el río o la montaña?



¿Qué debería cambiar para evitar un accidente de este tipo?

¿Qué podemos cambiar?

Pensemos cómo evitar ahogarnos y ser arrastrados por las olas.



¡Estos accidentes también pueden ocurrir!

Se han producido accidentes graves no sólo en el océano, sino también en montañas y ríos.

Senderismo de montaña

Los senderos de montaña tienen piedras que sobresalen y podrían causarte graves daños si tropiezas. Elige un calzado cómodo y resistente. La hipotermia es posible en la cumbre debido a las bajas temperaturas. Vistámonos adecuadamente para el alpinismo.



Jugando en el río

Incluso en zonas donde el agua parece poco profunda, de repente puede volverse tan profunda que no puedas tocar el lecho del río. Si el río arrastra tu gorro o tus sandalias, no te esfuerces por recuperarlos.



Cosas que los estudiantes de secundaria y bachillerato pueden cambiar

Ideas de estudiantes de secundaria y bachillerato en la ciudad

- Compartir información sobre puntos peligrosos en SNS
- Hacer señales para mostrar el peligro
- Emitir una alerta de peligro
- Solicitar la creación de zonas seguras

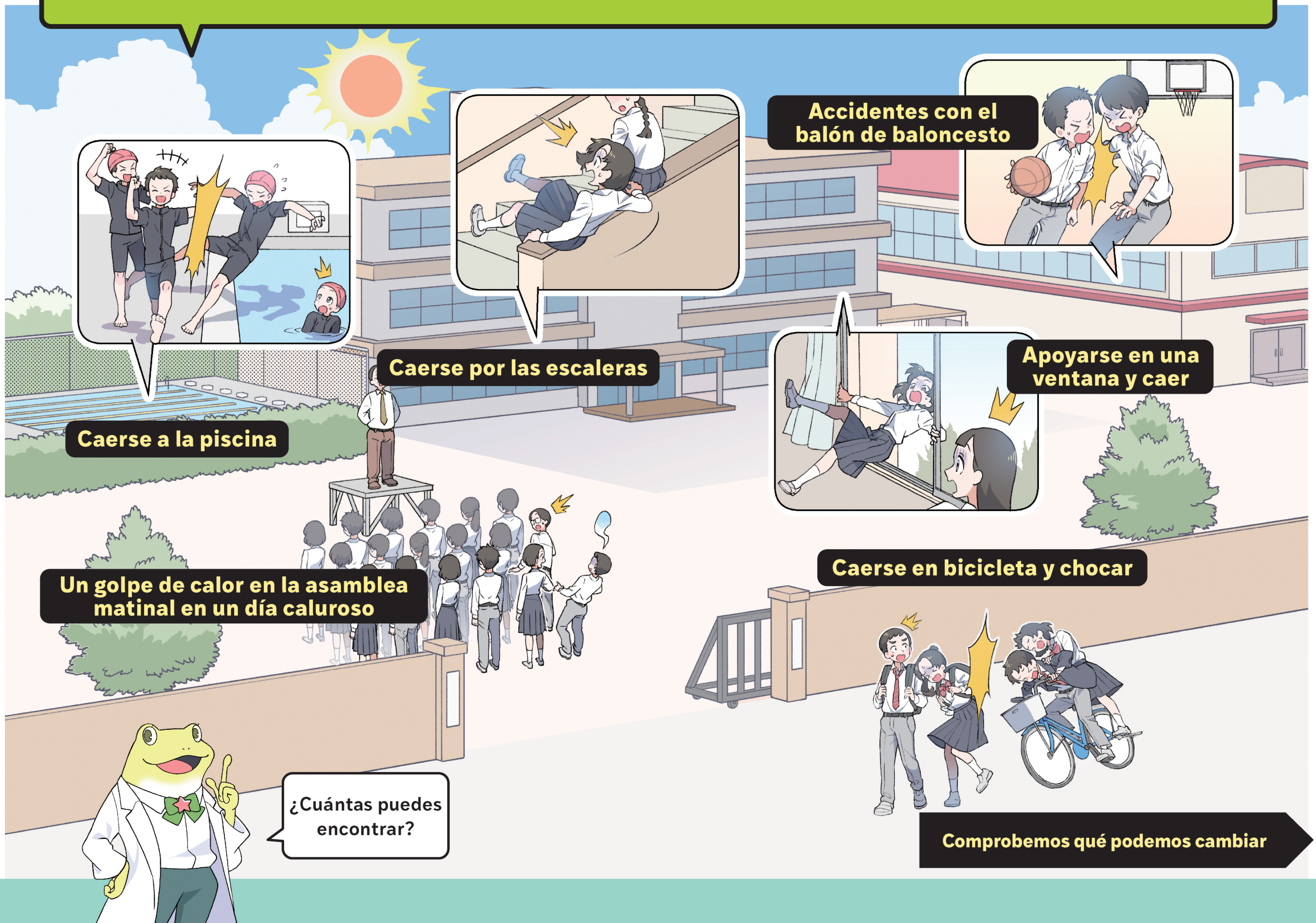


Si tienes hermanos o amigos más pequeños, lee la edición para bebés y niños pequeños y la edición para niños de primaria para enseñarles sobre situaciones peligrosas.

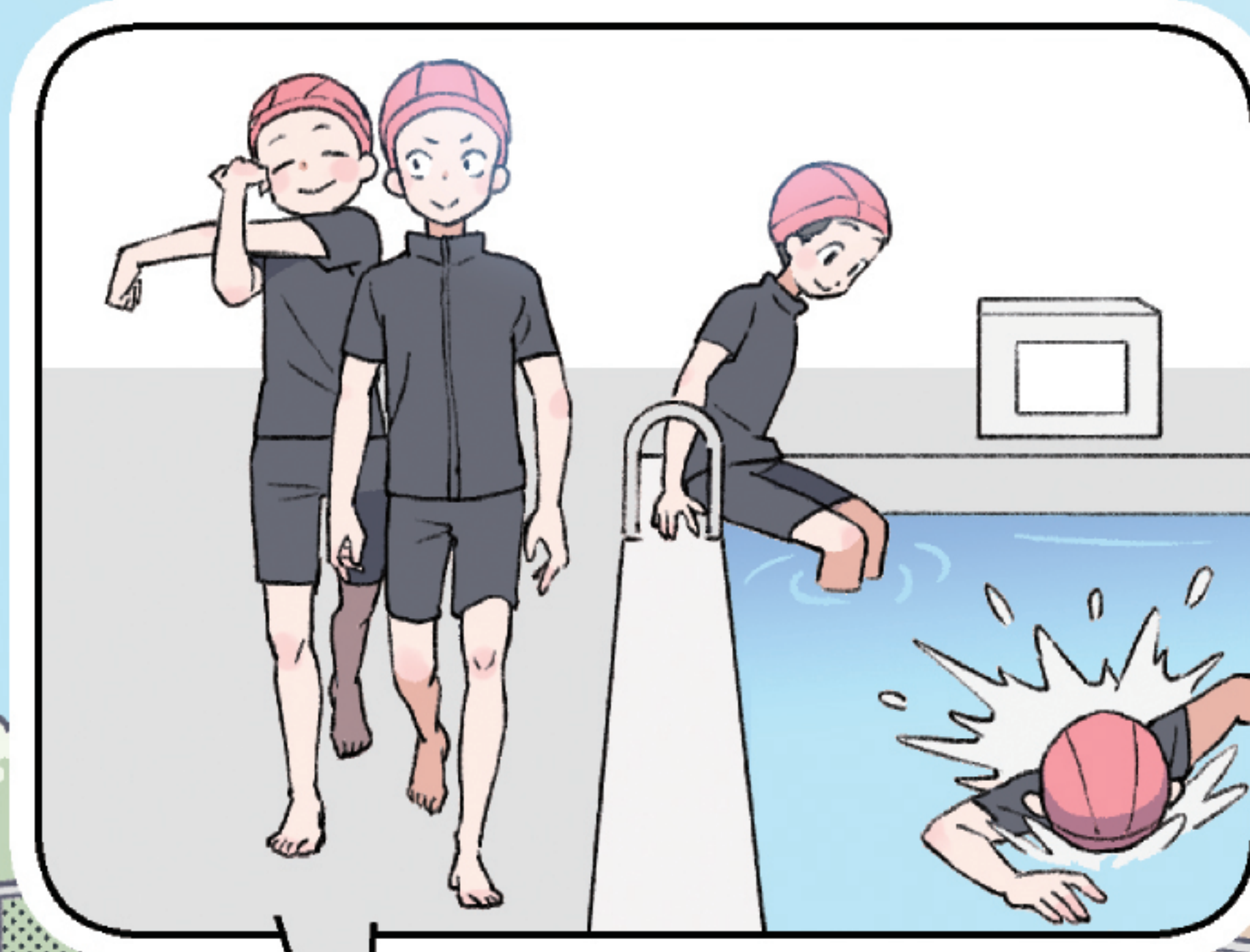


Repasar lo aprendido para prevenir accidentes

Pensemos en lo que podemos cambiar para evitar accidentes.



¿Has encontrado cosas que puedas cambiar?



Cosas que podemos cambiar

- No corras cerca de una piscina
- Realizar ejercicios de calentamiento y estiramientos
- No te tires a la piscina

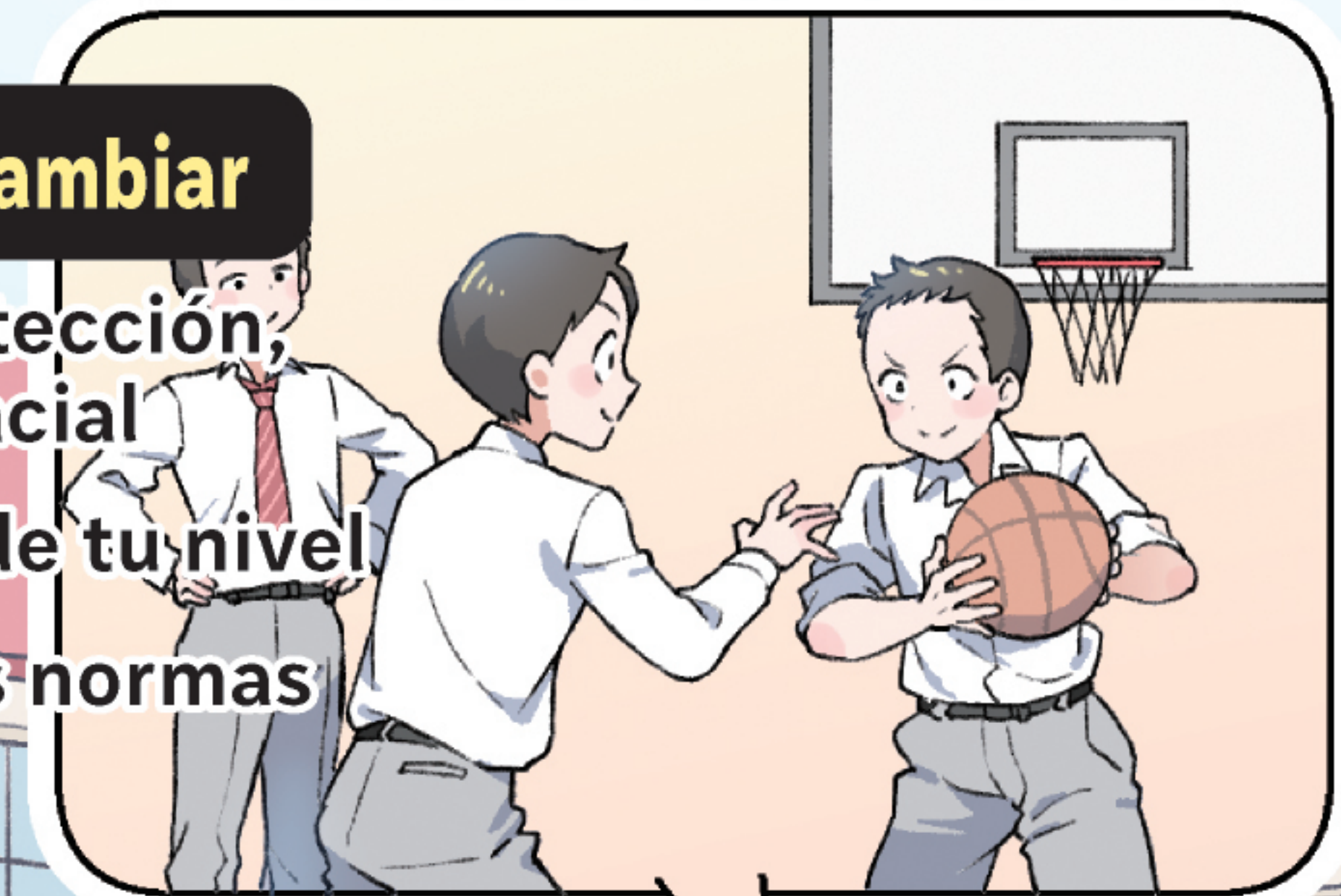
Cosas que podemos cambiar

- Subir y bajar escaleras sin saltarse escalones
- Utiliza la barandilla



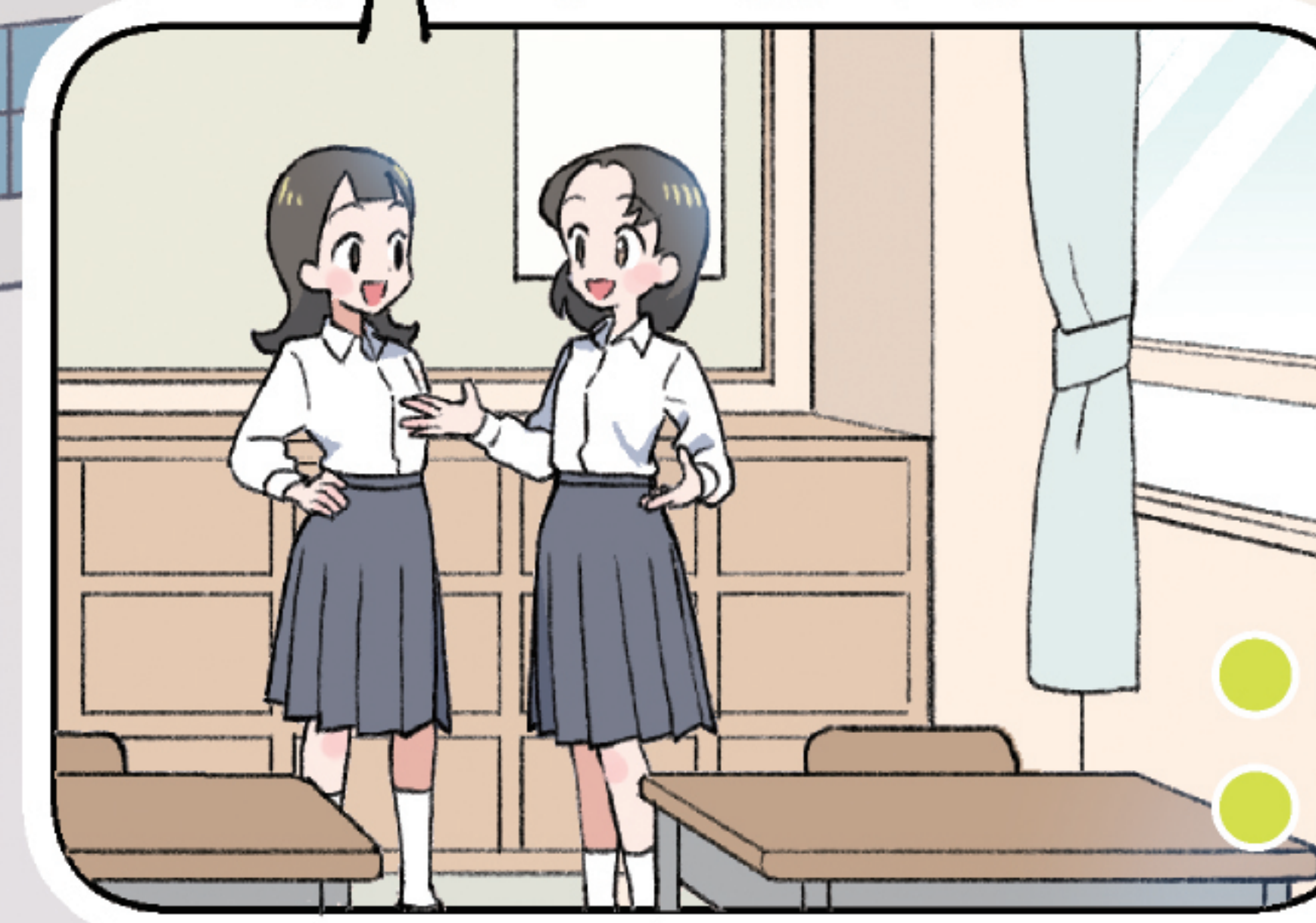
Cosas que podemos cambiar

- Llevar equipo de protección, como un protector facial
- Practica en función de tu nivel
- Comprueba y siga las normas del concurso



Cosas que podemos cambiar

- No saques el cuerpo por la ventana
- No te subas a las sillas cerca de las ventanas



Cosas que podemos cambiar

- Consulta el índice de calor (riesgo de insolación) con aplicaciones de previsión meteorológica, noticias, etc.
- Descansa en la sombra o en un lugar fresco antes de sentirte mal

Tiene que haber otras cosas que podamos cambiar. Pensemos y hablemos todos sobre ello.



Cosas que podemos cambiar

- Llevar casco
- Circule siempre por el lado izquierdo de la calzada
- No laves a otra persona en la bicicleta
- Mantén tu bicicleta en buen estado

