

Tingnan din ang aming website!



Website ng Tokyo Children's Safety Project

Ang pahinang ito ay may impormasyon tungkol sa lahat ng programa sa pag-iwas sa aksidente ng Pamahalaang Metropolitan ng Tokyo.



Markahan ng link

Kung mag-click ka sa mga marka ng link sa bawat pahina, makakakuha ka ng higit pang impormasyon tungkol sa mga programa sa aksidente sa bata na ginagawa ng Tokyo Metropolitan Government.



Tumulong ang mga miyembro ng Editorial Review Committee sa paglikha ng handbook na ito.

Ang mga suporta mula sa

Mga miyembro ng Editorial Review Committee para sa "Handbook on Child Injury Prevention" (mga pamagat na inalis)

Punong Mananaliksik, National Institute of Advanced Industrial Science and Technology
Kinatawan ng Direktor at CEO, SPACE Inc.
Propesor/Tagapayo sa Pangulo, Tokyo Gakugei University
Pinuno ng "'Easy Japanese Project'", Dank Co., Ltd.
"'Kodomo Roppo"' May-akda, Pangulo, Art&Arts LLC

Mikiko Ono
Rie Fukumoto
Shinichi Komori
Junichiro Mori
Soichiro Yamasaki

Salamat sa inyong lahat!



Nilikha ang handbook na ito sa pakikipagtulungan ng mga mag-aaral ng Itabashi-ku Itabashi Dai-san Junior High School, Tokyo Gakugei University Explayground Promotion Organization, Tokyo Metropolitan Showa High School, Clark Memorial International High School, at Tokyo Metropolitan Adachi Shinden High School.

Na-publish noong Marso 2024
Na-edit at inilathala ng Tokyo Metropolitan
Tanggapan ng Pag-uugnayan ng Pamahalaan para sa Mga Patakaran na Nakatuon sa Bata,
Departamento ng Pagpaplano at Koordinasyon, Pagpaplano at Dibisyon ng Koordinasyon
2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001
Telepono 03-5388-3812

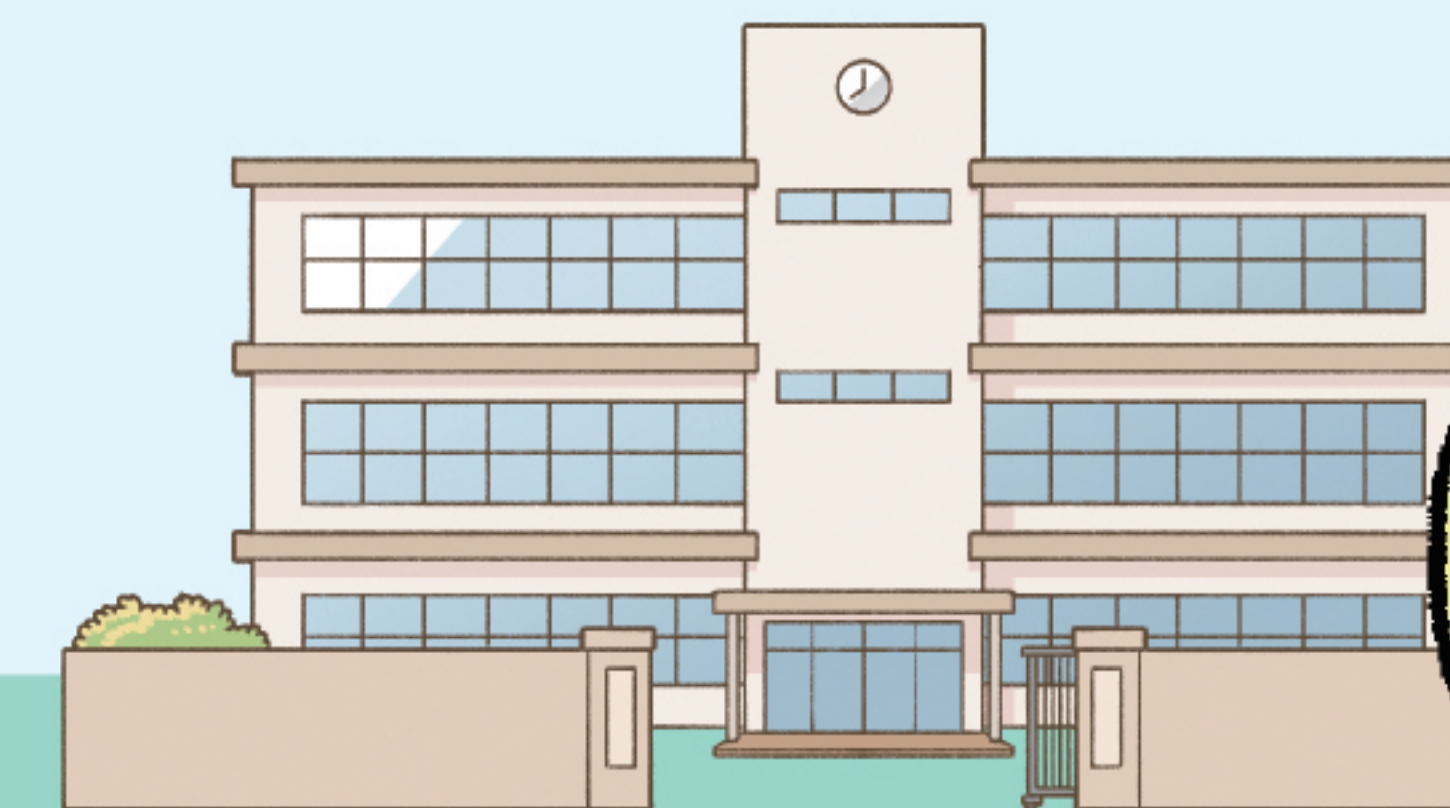
*Ang impormasyong nakalista ay tama noong Pebrero 2024.
*Ang lahat ng mga guhit ay mga paglalarawang may larawan.
*Hindi awtorisadong pagpaparami, muling pag-print, pagkopya, paghiram, atbp. ng mga ilustrasyon at diagram na inilathala sa buklet na ito ay ipinagbabawal maliban sa mga pagbubukod sa ilalim ng batas sa copyright.

Pag-aaral tungkol sa Mga Bagay na Mababago Natin kasama si Mr. KAERU

Handbook sa Pag-iwas sa Pinsala ng Bata

Para sa mga Kabataan

Baguhin
upang protektahan ang iyong sarili mula sa mga aksidente!



Para sa mga Junior High at High School Students

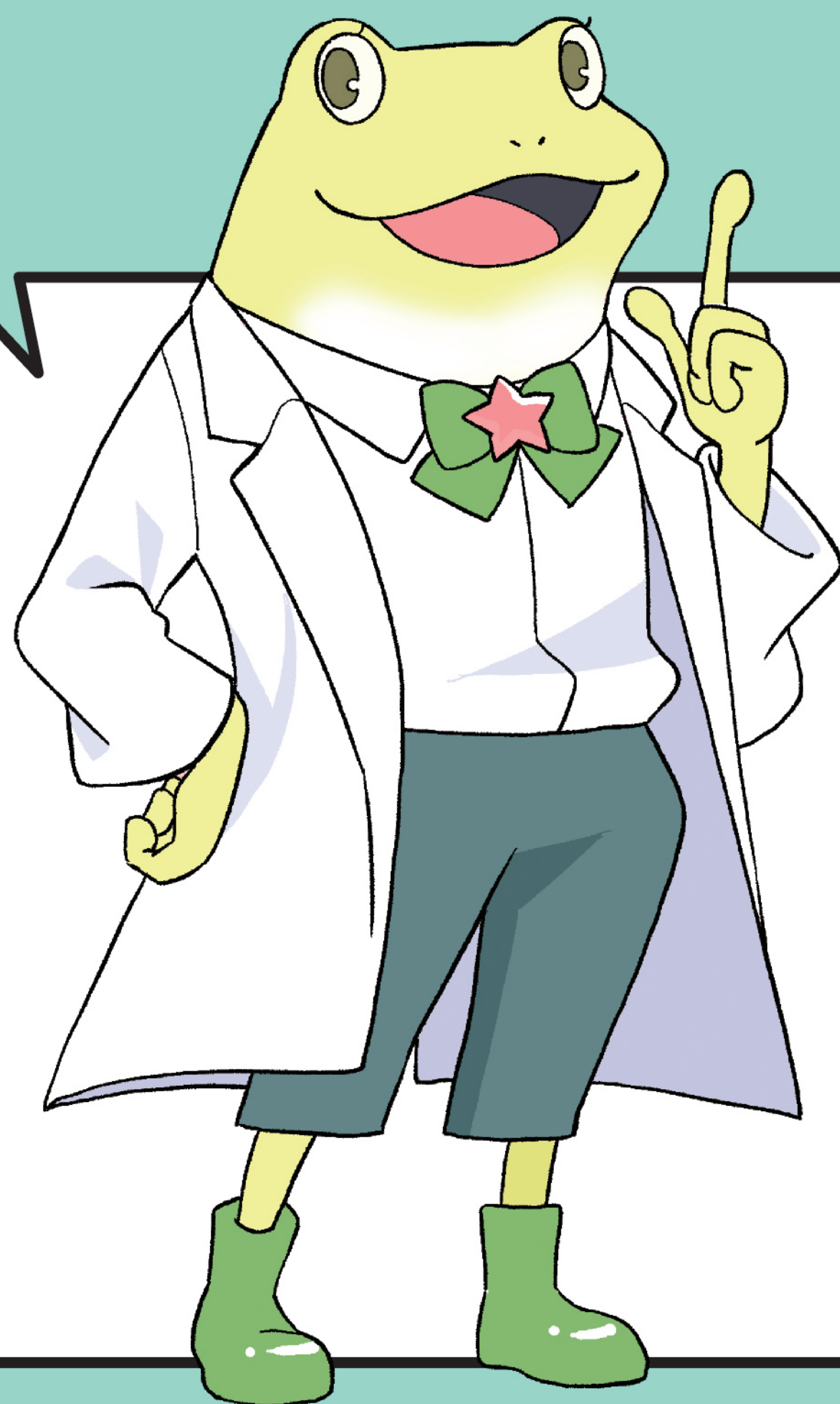


Maraming mga bagay ang nangyayari araw-araw sa paaralan o sa paglalakbay. Dahil dito, laging mag-ingat kayo upang maiwasan ang aksidente.

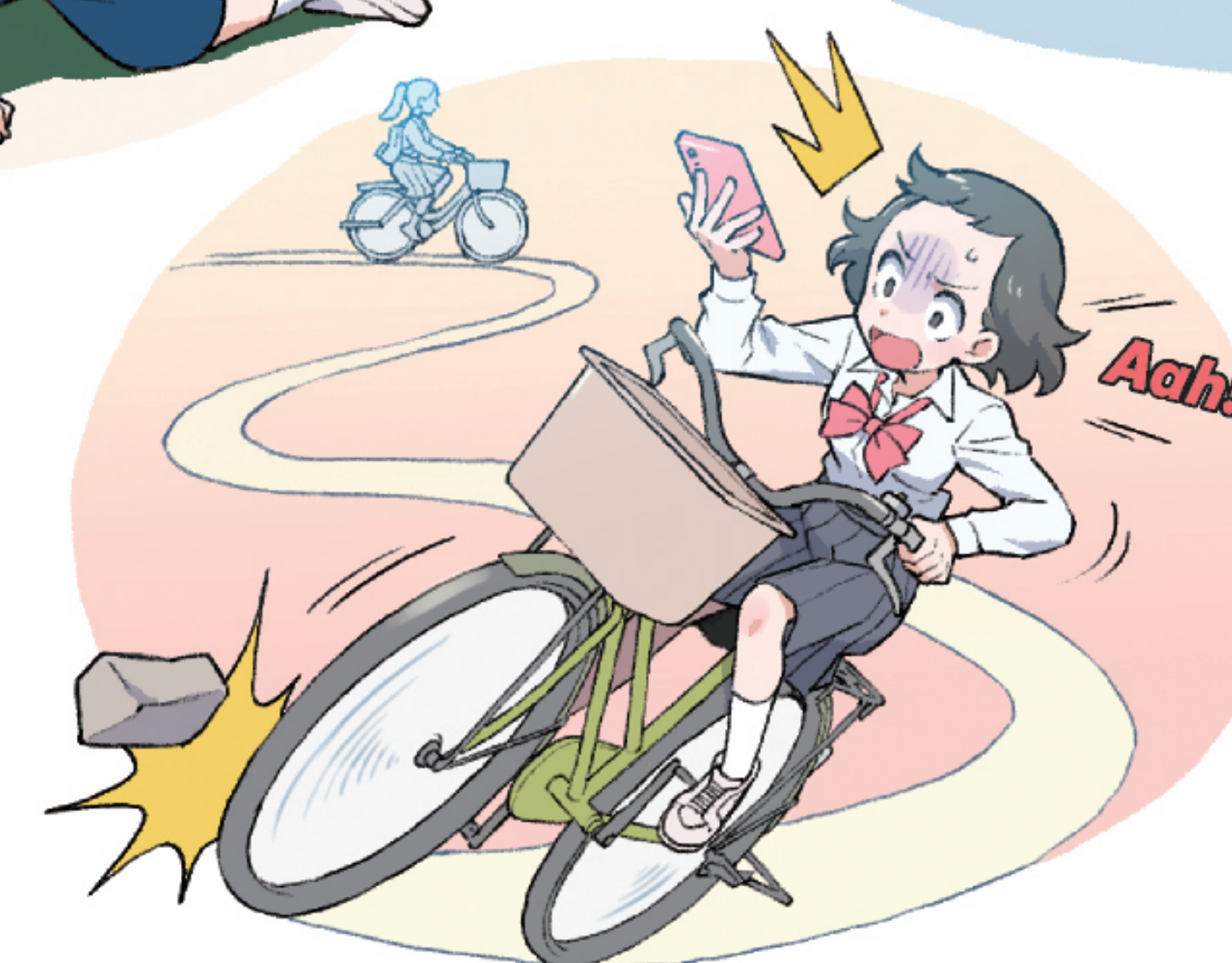
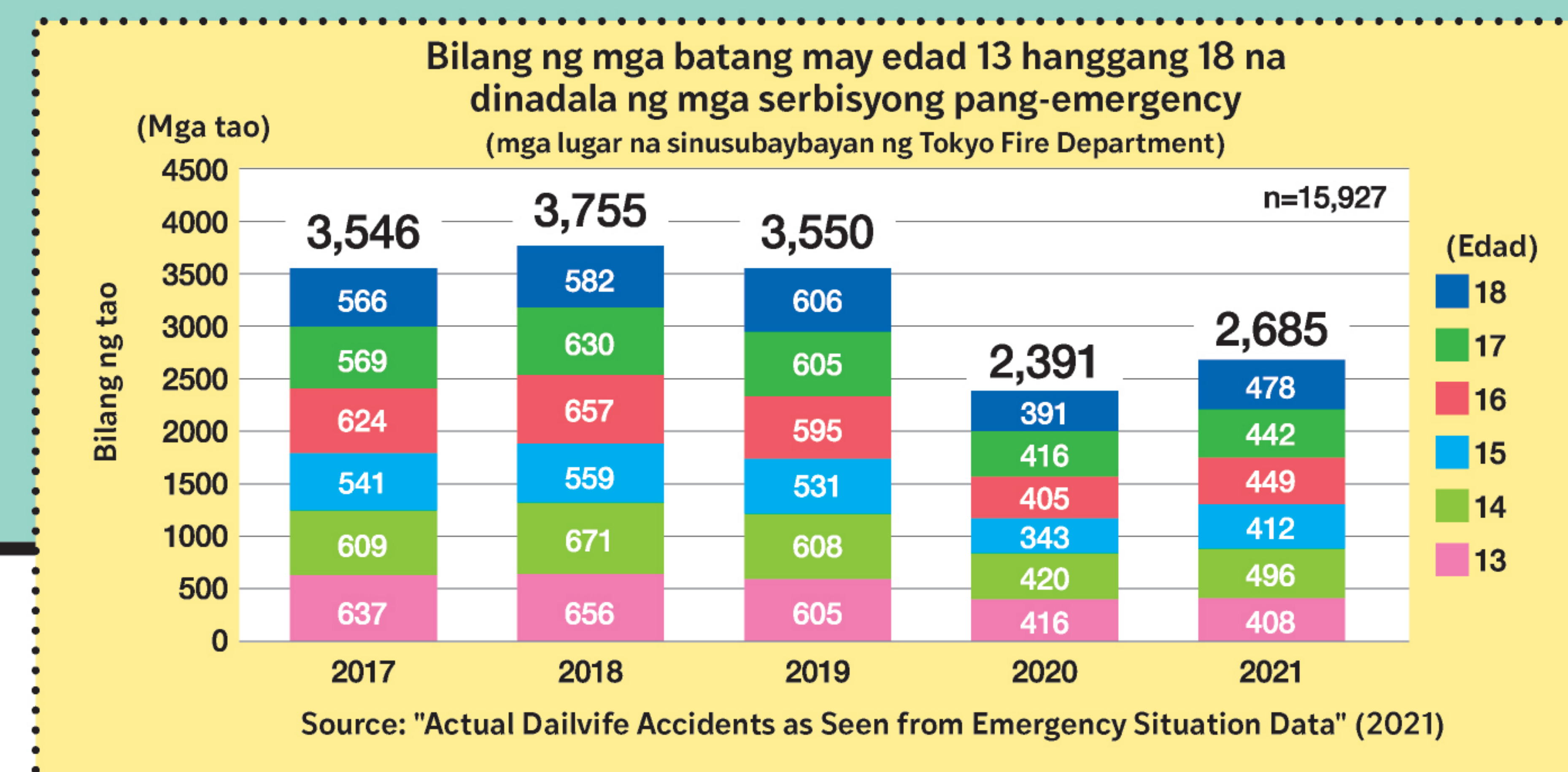
KAERU* Prof.

Nais kong bawasan ang bilang ng mga aksidente sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng pagbabago ng kanilang kapaligiran at pag-uugali

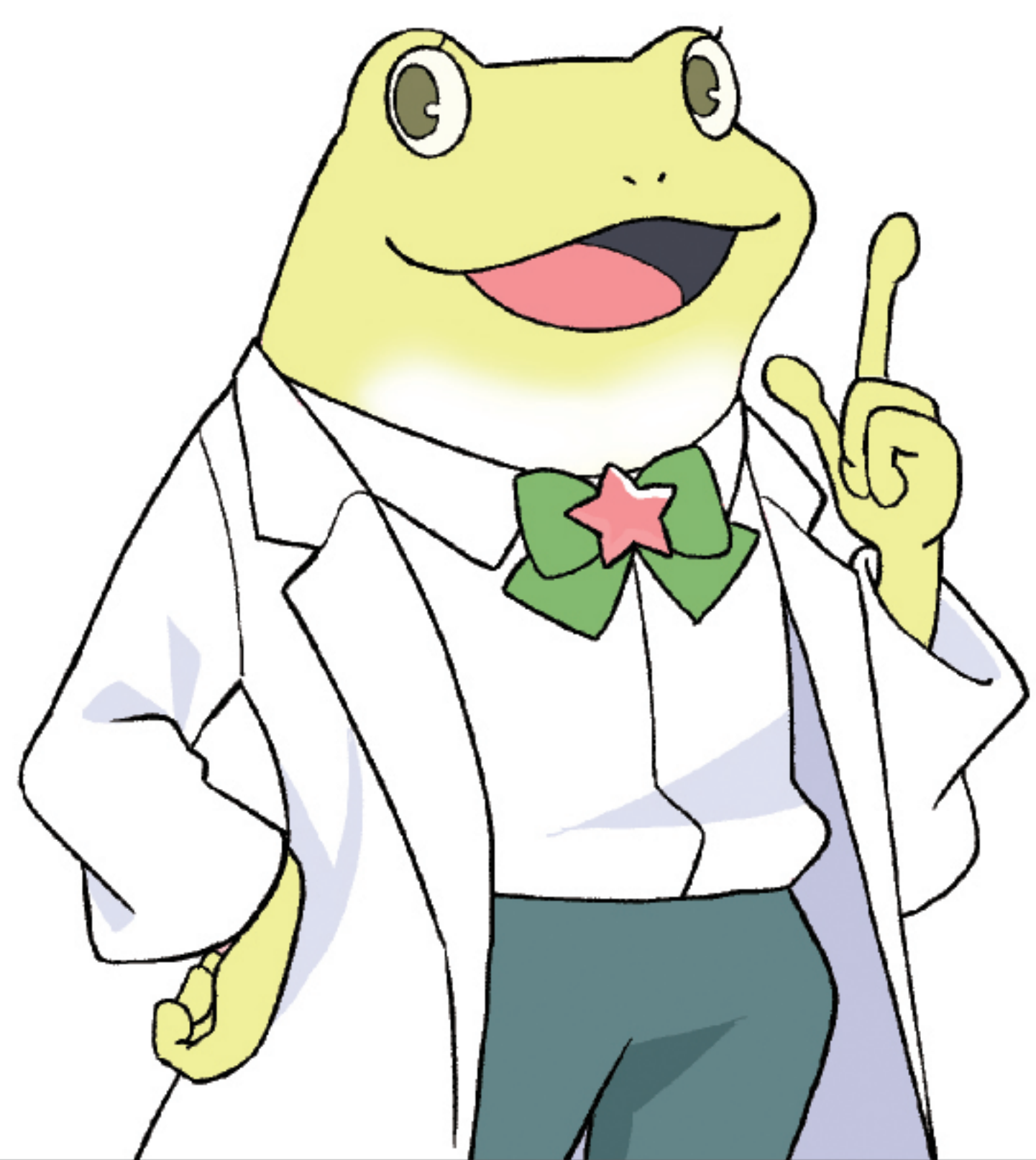
*Ang salitang KAERU ay maaaring nangangahulugang "palaka" o "pagbabago" sa Japanese.



Ayon sa datos, mahigit sa 2,000 mag-aaral sa junior high at high school ang dinadala sa ospital bawat taon dahil sa mga aksidenteng nangyayari sa pang-araw-araw na buhay.



Halimbawa...



Alam mo ba ang ganitong klaseng aksidente?

Nasuubukan mo na bang sumabit sa crossbar para maglaro?
Maraming nangyaring aksidente kung saan bumagsak ang goal post habang may nakasabit dito, at nadaganan ang mga bata sa ilalim. May mga bata pa ngang hindi na nailigtas.

Degree ng paghahambing ng puwersa



Kaya naman mapanganib

Ang puwersang kayang dumurog ng iyong bungo

300

kg ng puwersa

*1,000 kg = 1 tonelada

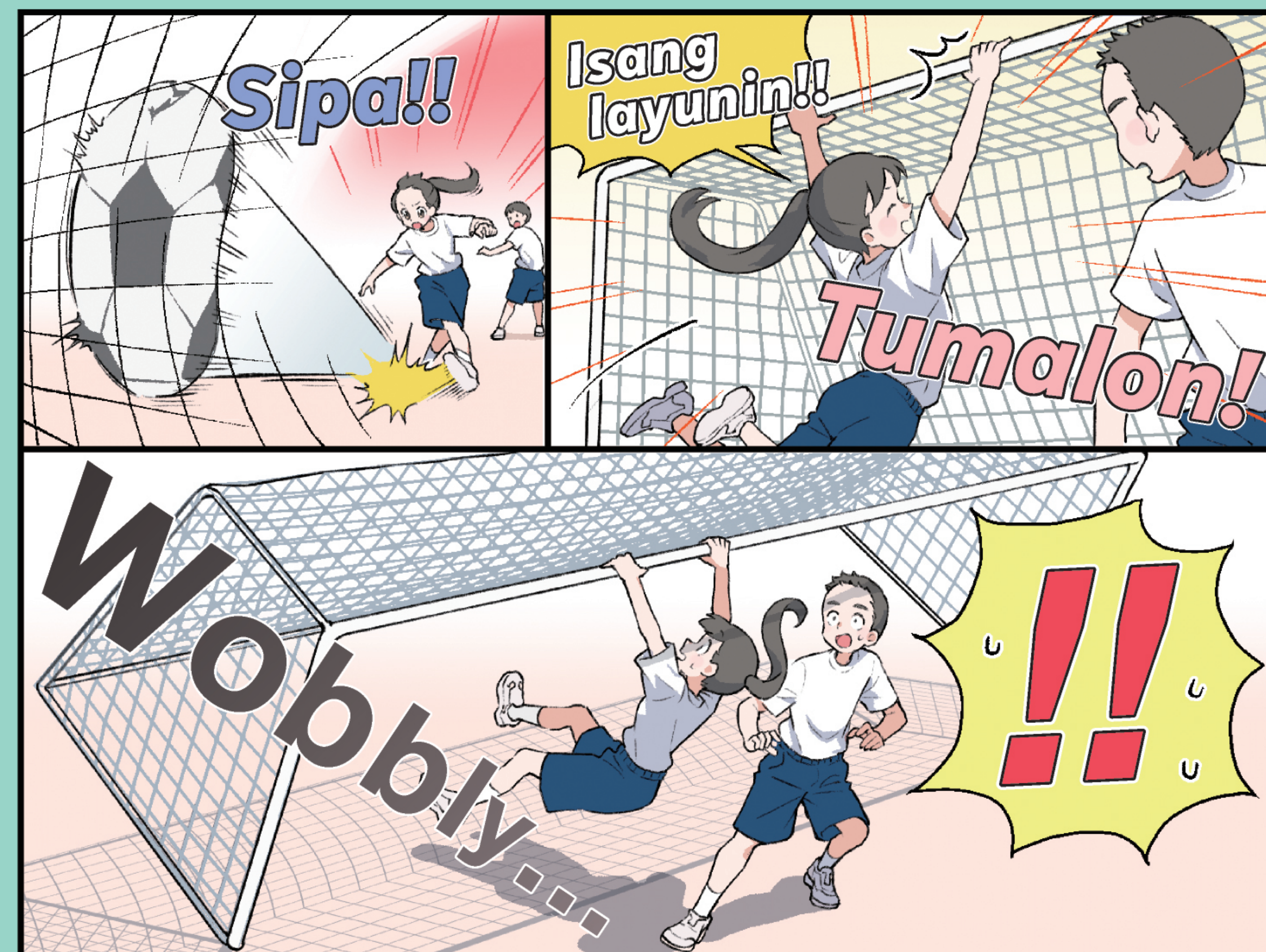
6 beses na mas malaki

<

Lakas ng impact kapag bumagsak ang soccer goal (gawa sa aluminyo)

1.8

toneladang puwersa



Paano maiwasan ang mga aksidente?



Baguhin natin ang mga bagay na kaya natin.

Hindi mo gugustuhin na umindayog sa poste ng goal kung alam mong masasaktan ka kapag bumagsak ito, hindi ba?
Kung ang poste ay na-secure ng isang stake upang hindi ito mahulog, kahit sino mang sumabit dito ay hindi malubhang masasaktan.

Baguhin ang mga ito!

Mayroong 3 pangunahing punto

Ang 3E s

- | | |
|--|---|
| 1 Environment
Ayusin natin ang mga mapanganib na lugar | Pagbutihin ang kapaligiran
Siguraduhing nakakabit nang maayos ang poste ng goal gamit ang isang stake |
| 2 Education
Magbahagi ng kaalaman | Edukasyon
Alamin ang panganib ng pagbagsak ng poste ng goal |
| 3 Enforcement
Ipatupad ang mga panuntunan | Mga batas, tuntunin, pamantayan
Gawin itong patakaran na huwag sumabit o umindayog sa poste ng goal |

Mayroong ilang mga bagay na maaari mong baguhin upang maiwasan ang mga pinsala.

Oo, isipin kung ano ang maaari nating baguhin.

Nahulog ang poste ng goal sa soccer

- Mga pag-uugali at kundisyon na maaaring magdulot ng mga aksidente

Mga bagay na gusto nating baguhin

Mga bagay na hindi natin mababago

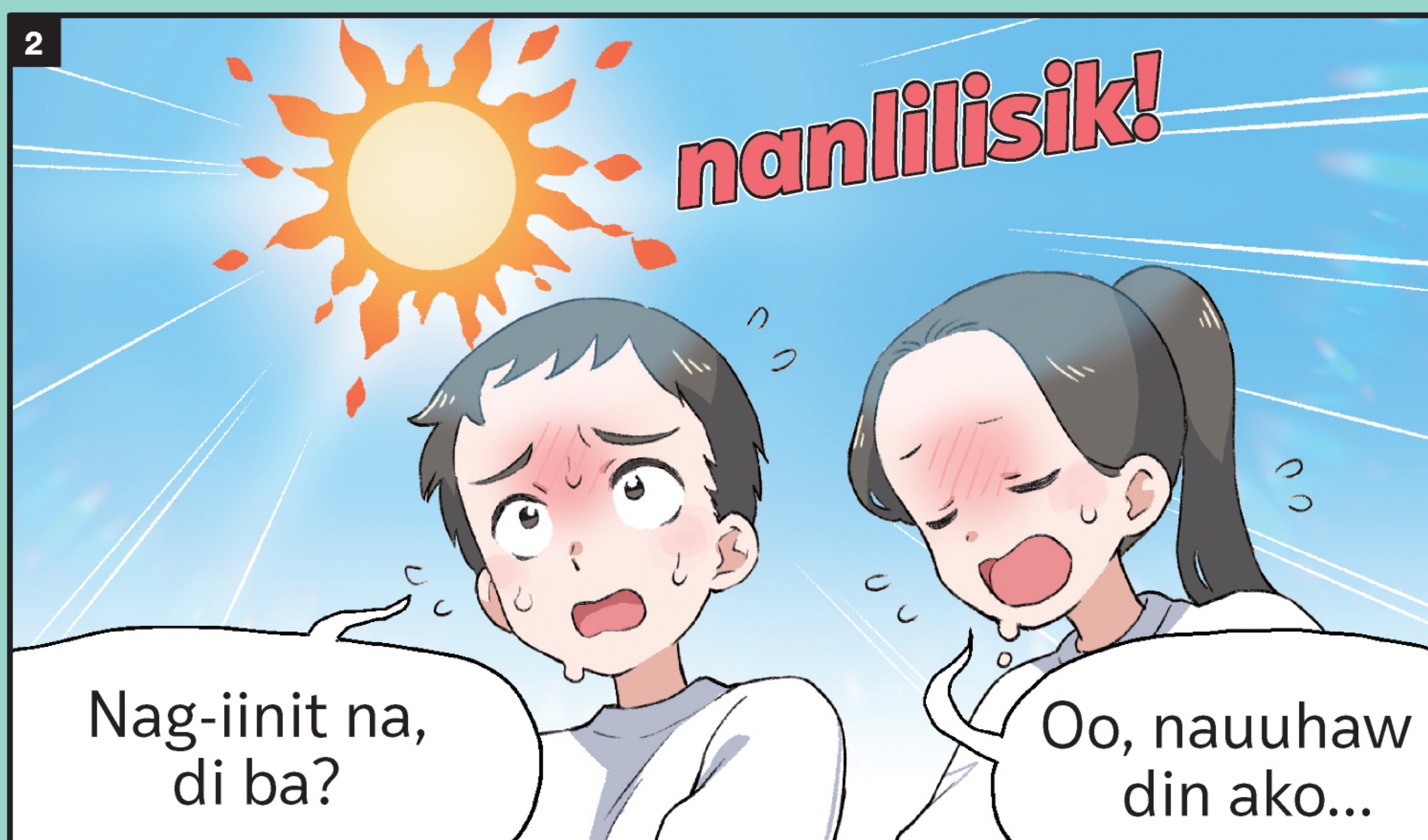
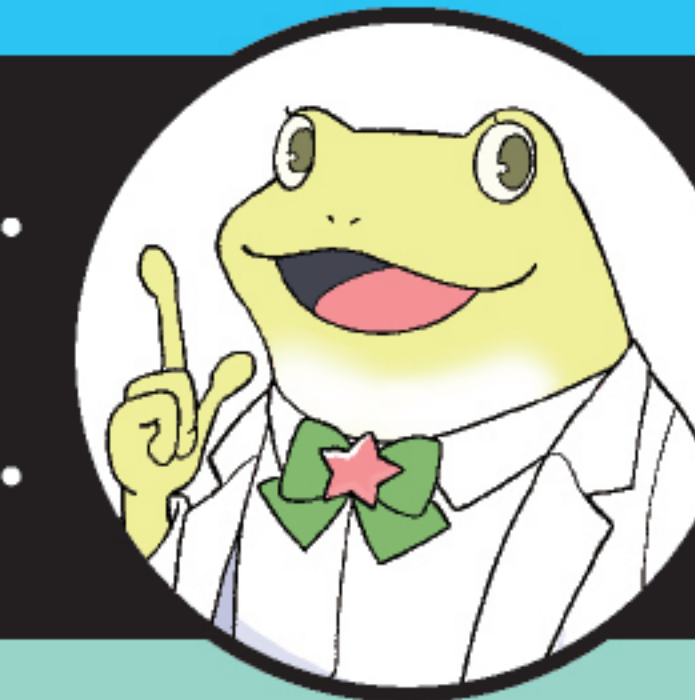
Mga bagay na maaari nating baguhin

- Ang puwersa na dulot ng pagbagsak ng poste ng goal sa soccer
- Ang laki at tigas ng poste ng goal
- Ang puwersa na dulot ng isang taong nakabitin sa poste ng goal
- Lumikha ng isang ligtas na kapaligiran
- Matutong gumamit ng kagamitan at unawain ang panganib
- Magpatupad ng mga panuntunan sa kaligtasan

Isaalang-alang natin kung ano ang maaari nating baguhin

Heat stroke

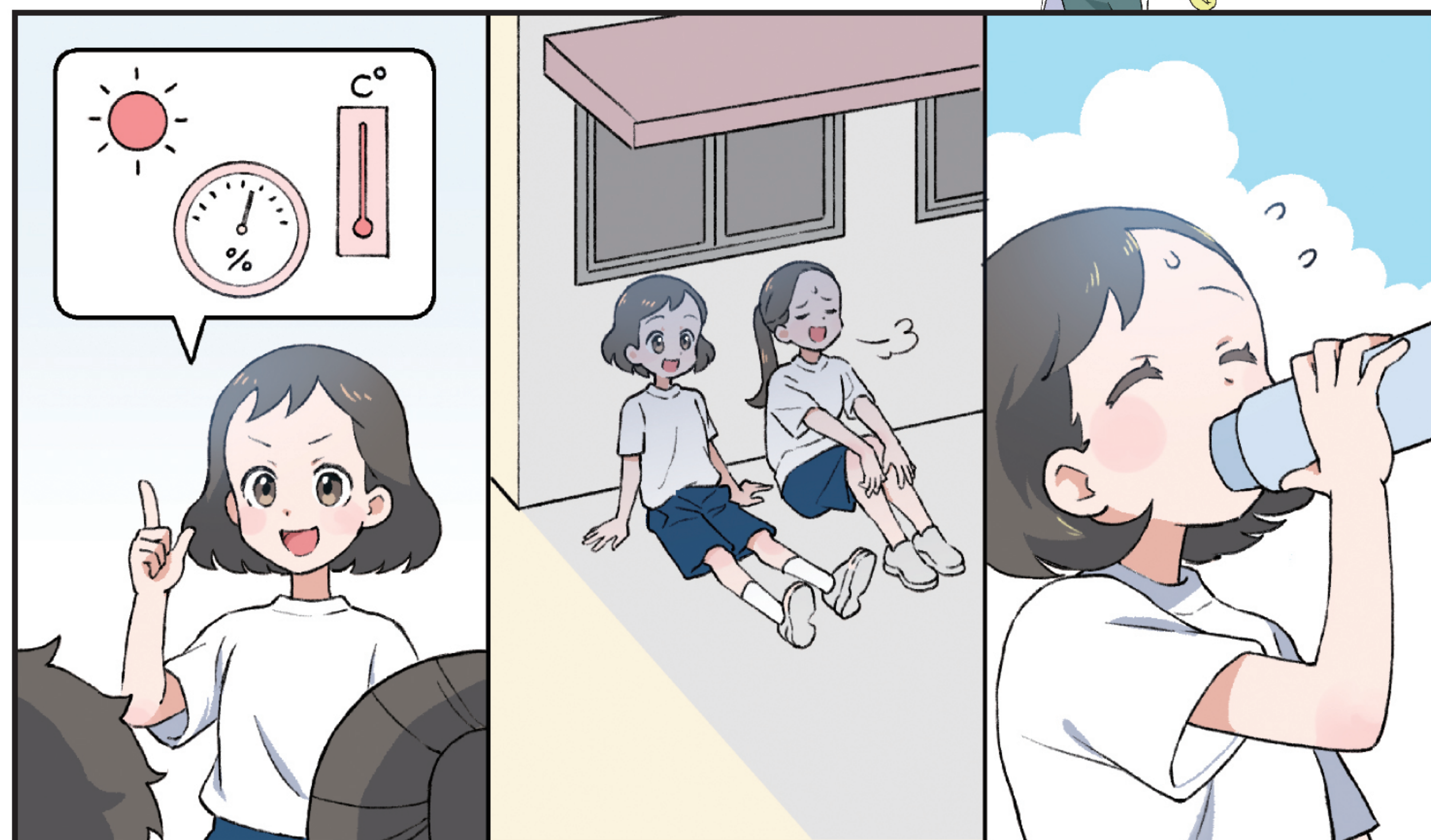
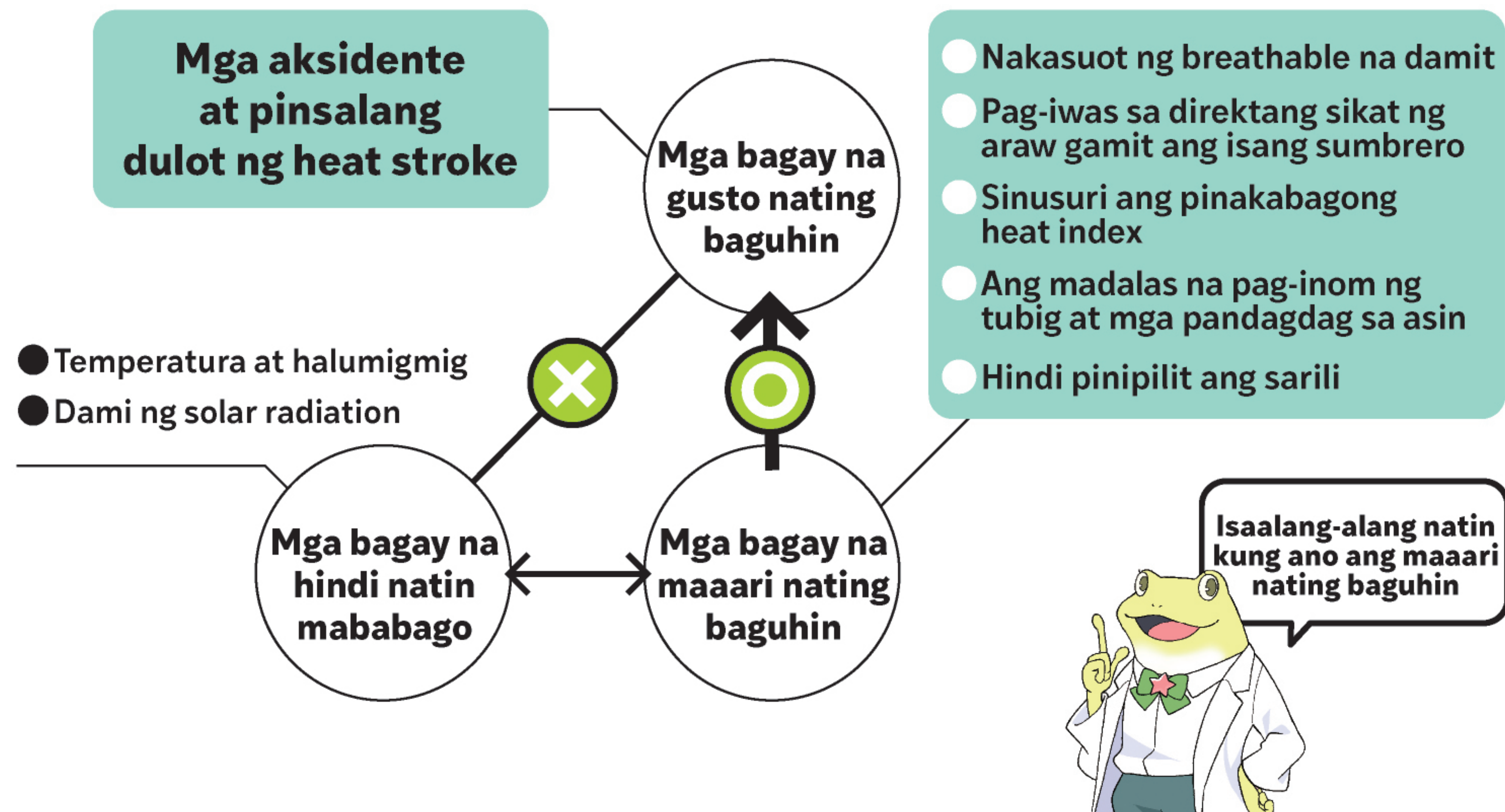
Mag-ingat kapag nagsimulang uminit ang panahon!



Ano ang dapat mong baguhin para maiwasan ang ganitong aksidente?

Ano ang dapat mong baguhin?

Pag-isipan natin kung paano maiwasan ang heat stroke.

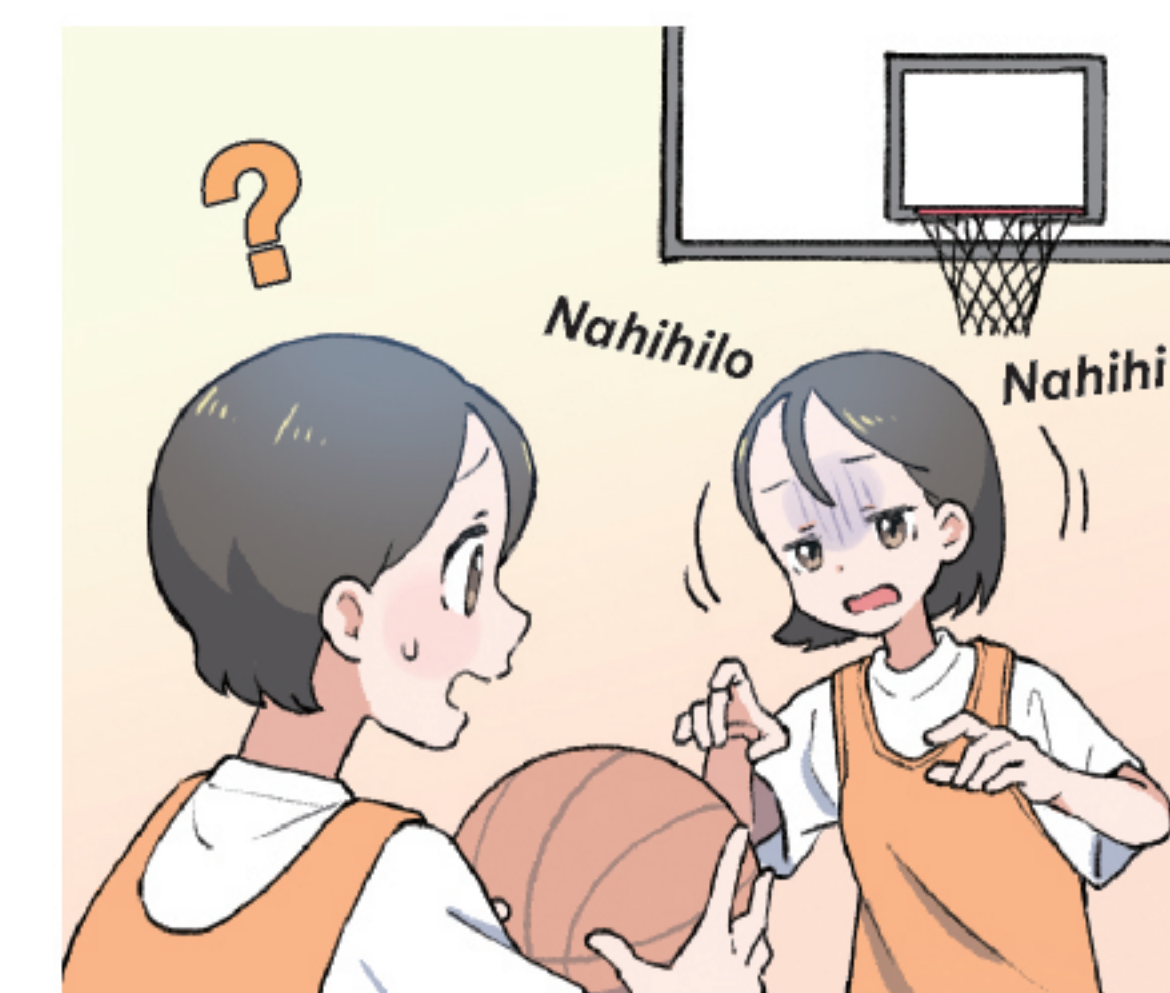


Ang mga aksidenteng ito ay maaari ding mangyari!

Ang heat stroke ay madalas na nangyayari sa labas ng araw.

Panloob na ehersisyo

Mapanganib din ang mga indoor gym tulad ng gymnasium. Kahit na wala sa direktang sikat ng araw, maaaring mangyari ang heat stroke dahil sa mataas na temperatura at halumigmig ng silid. Kapag hindi na kaya, maghanap ng malamig na lugar para magpahinga



Sa silid-aralan

Ang heat stroke ay hindi lamang nangyayari sa panahon ng pag-eehersisyo. Kahit sa loob ng bahay, sa isang silid-aralan, may panganib ng heatstroke dahil sa mahinang daloy ng hangin o mabilis na pagbabago ng temperatura. Kahit hindi ka nauuhaw, uminom pa rin ng tubig para mapanatili ang likido at asin.



Ano ang maaari nating baguhin mula sa pananaw ng mga mag-aaral sa junior high at high school

Mga ideya mula sa mga mag-aaral sa junior high at high school sa Tokyo

- Maglagay ng thermometer at hygrometer sa isang lokasyon kung saan masusuri ng lahat ang mga ito
- Mag-isyu ng babala ng heat stroke sa mga paaralan
- Bumuo ng isang kapaligiran na mahihikayat ang mga mag-aaral na uminom ng tubig at kumuha ng asin
- Maging flexible tungkol sa pagbabago ng oras para sa mga klase sa PE



Ang website ng Tokyo Fire Department ay nagbibigay ng impormasyon sa araw-araw na aksidente pati na rin ang impormasyon tungkol sa heat stroke prevention at first aid.

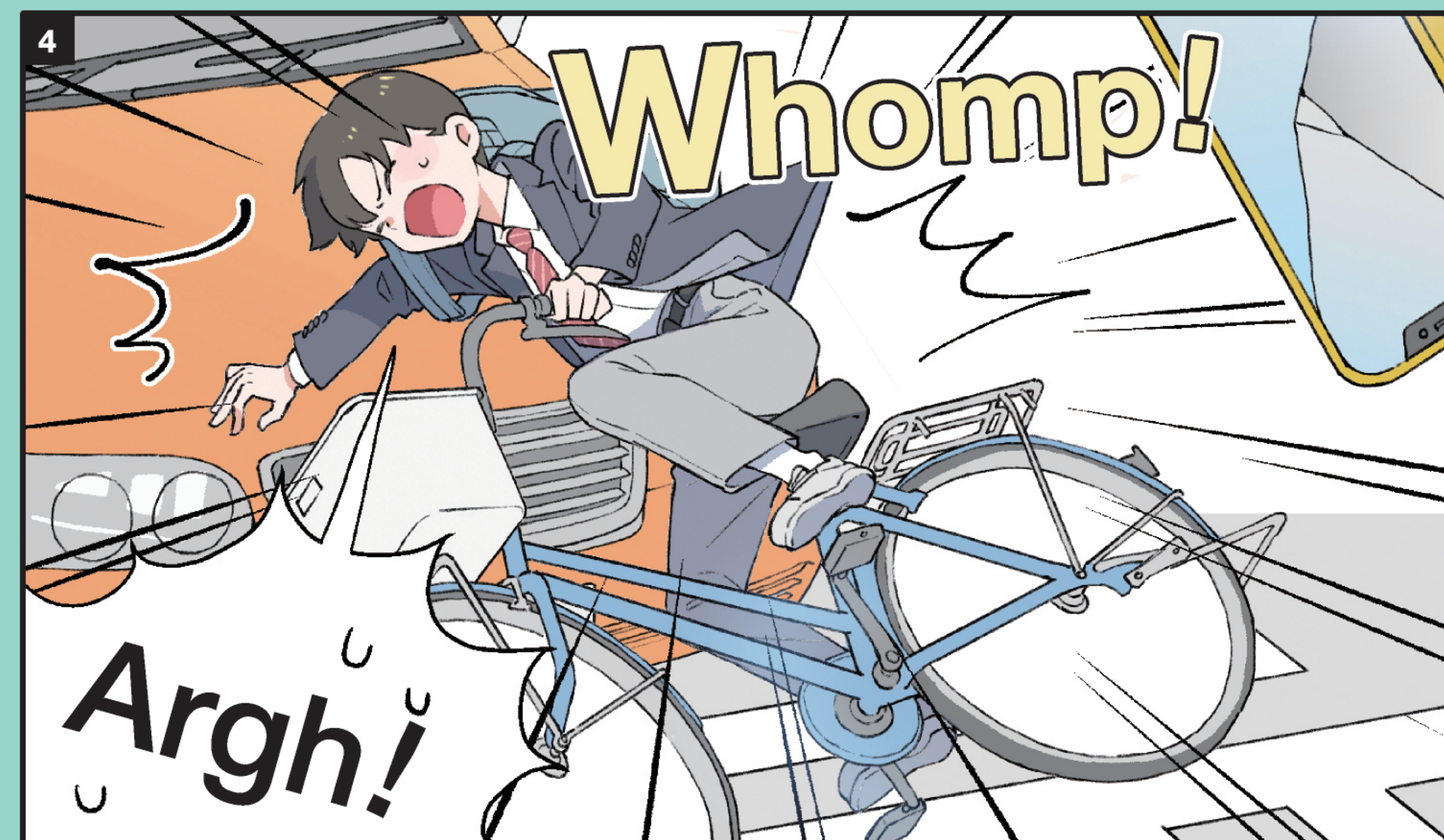
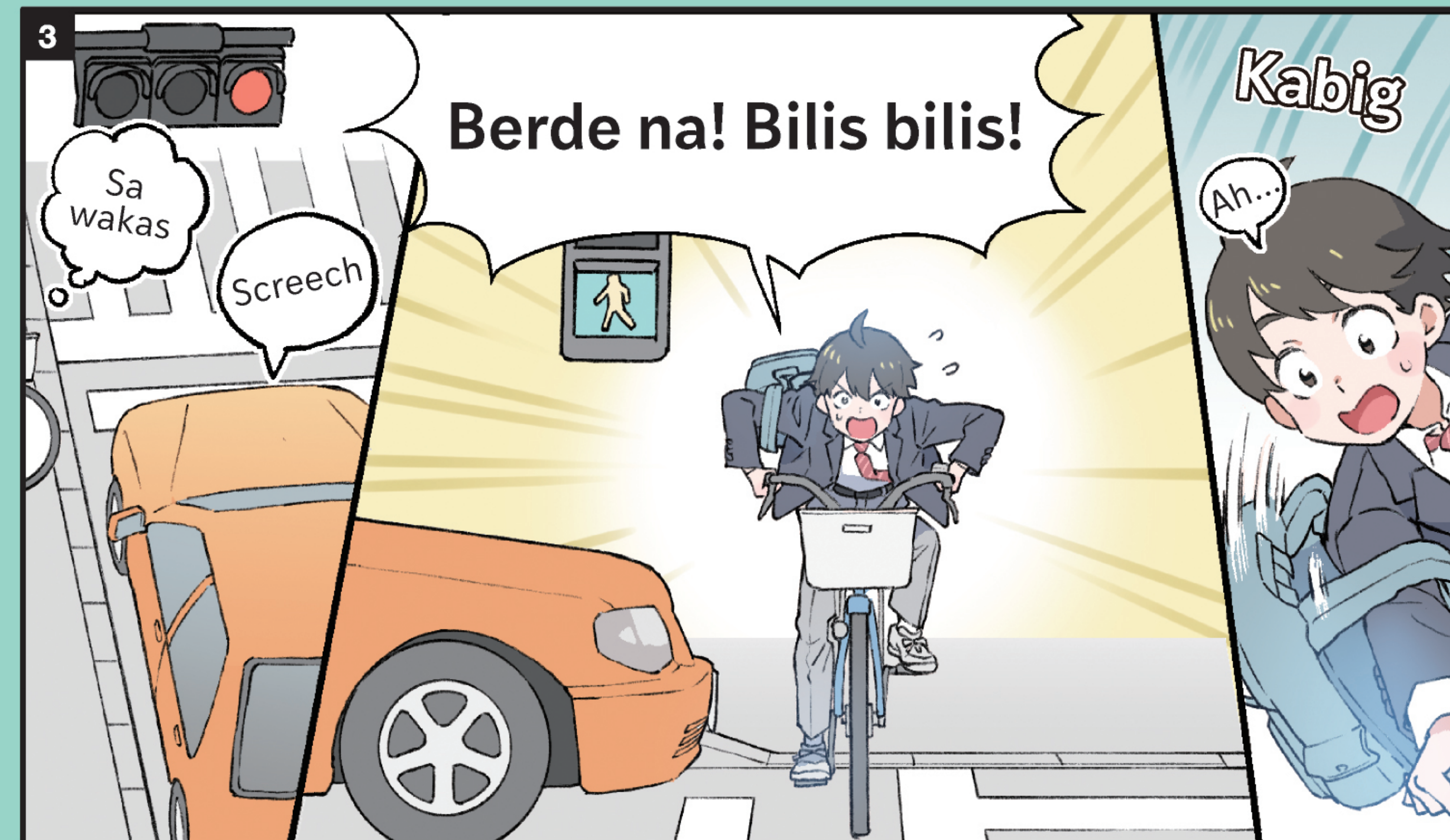
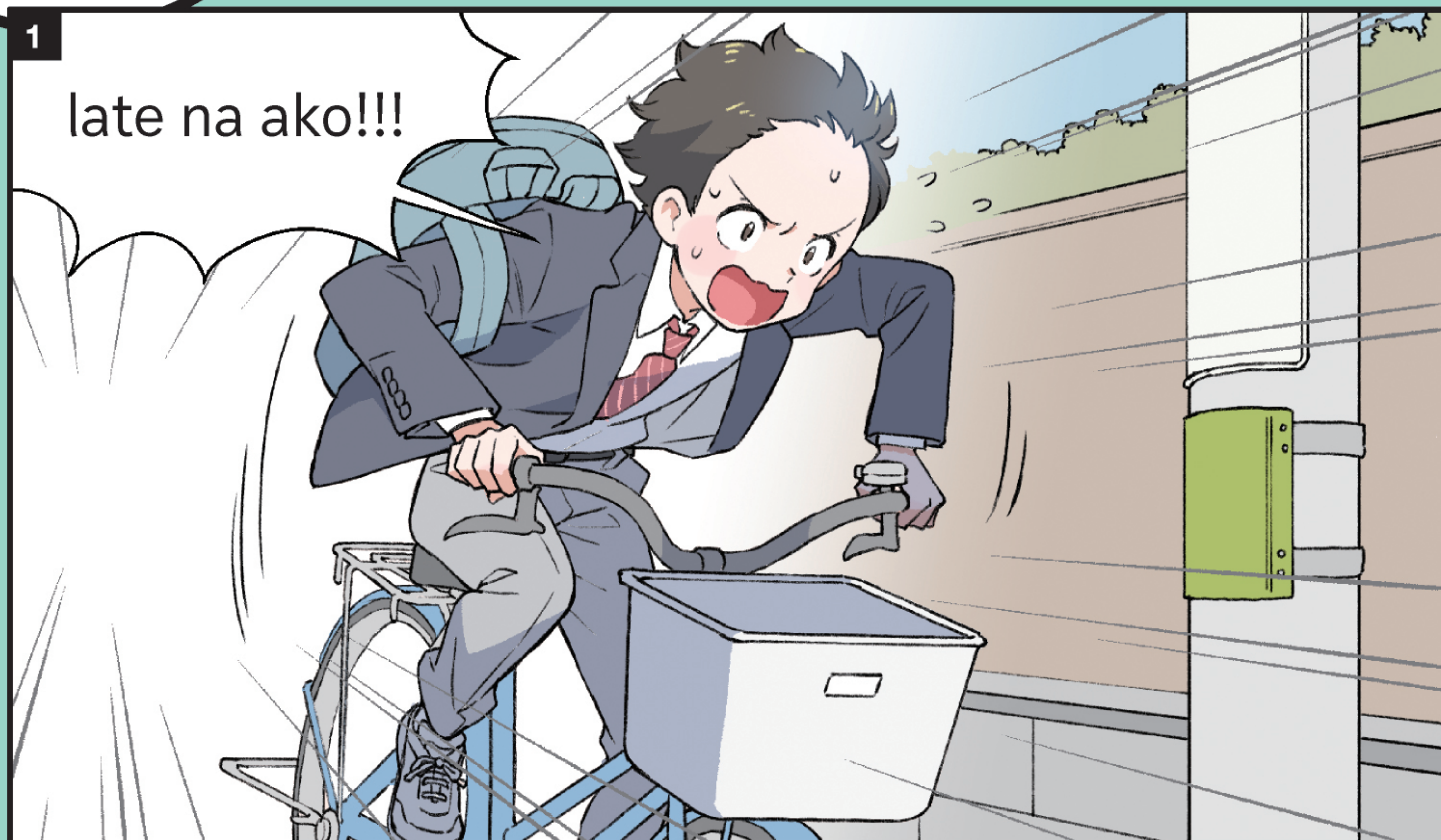


(Japanese lang)

Pag-isipan natin ang iba't ibang aksidente

Mga aksidente sa bisikleta

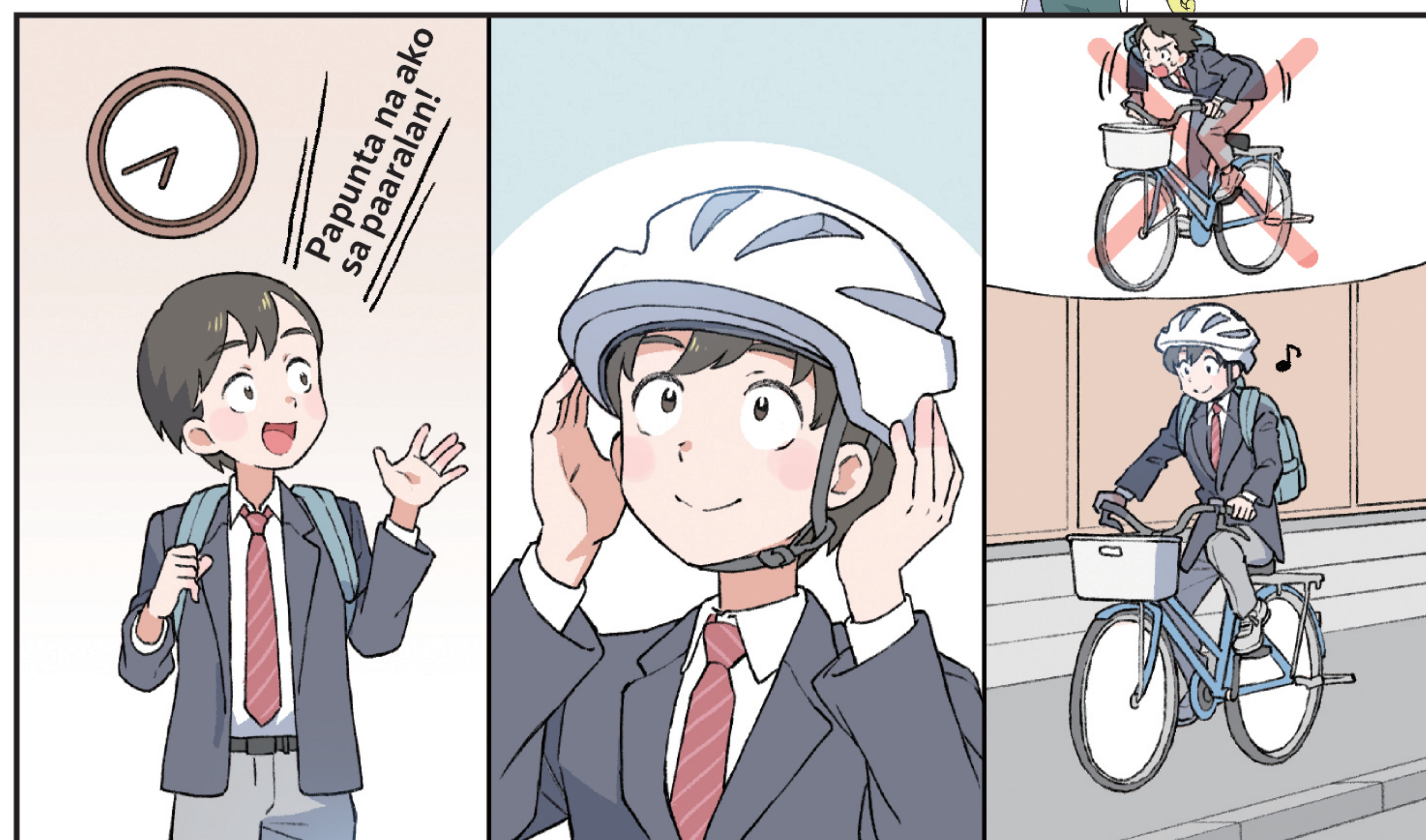
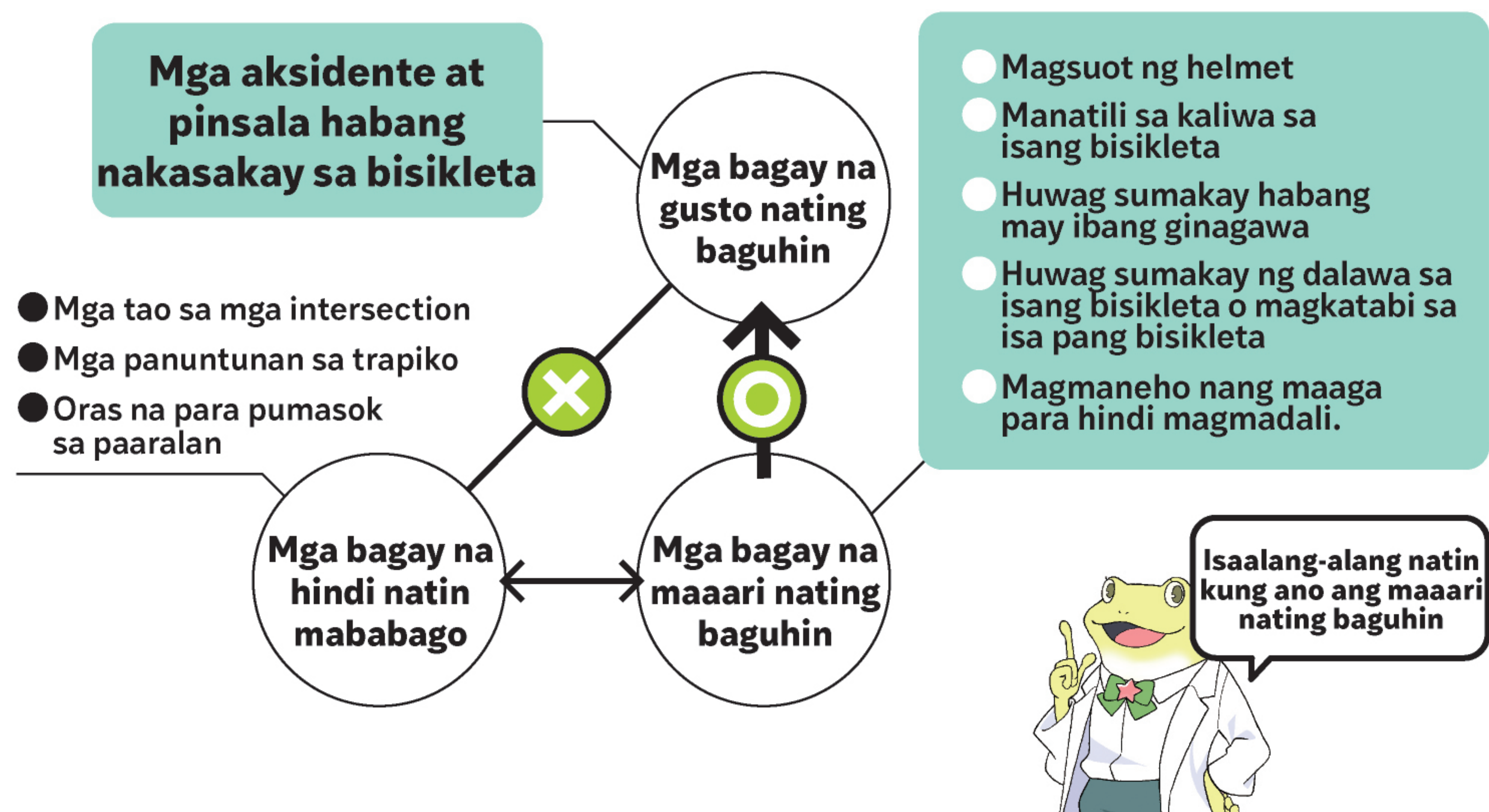
May mga tuntunin na hindi
mo makakalimutan



Ano ang dapat mong baguhin para
maiwasan ang ganitong aksidente?

Ano ang dapat mong baguhin?

Isipin natin kung paano maiiwasan ang mga aksidente at malubhang pinsala.



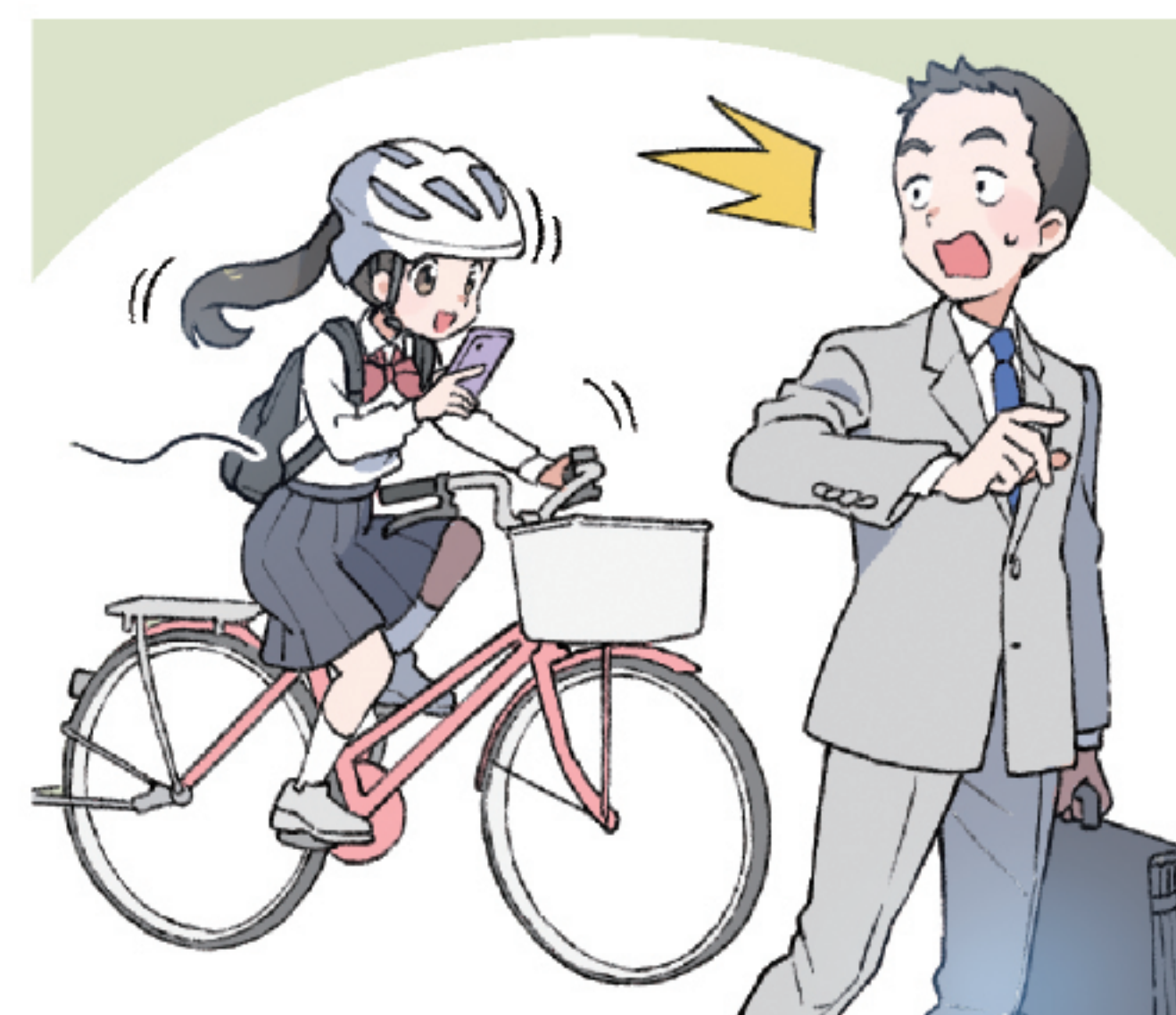
Sa ilalim ng Road Traffic Act, simula Abril 1, 2023, dapat subukan ng lahat ng gumagamit ng bike na magsuot ng helmet. Magsuot tayong lahat ng helmet.

Ang mga aksidenteng ito ay maaari ding mangyari!

Ang bike ay isang praktikal at madaling sakyan na sasakyan. Gayunpaman, maraming mga aksidente sa bisikleta ang nangyayari.

Distracted sa pagmamaneho

Huwag kailanman sumakay ng bisikleta habang ginagamit ang iyong smartphone. Maaaring hindi mo makita ang isang kotse o pedestrian at mabangga ang mga ito.



Nakasakay sa kanang bahagi

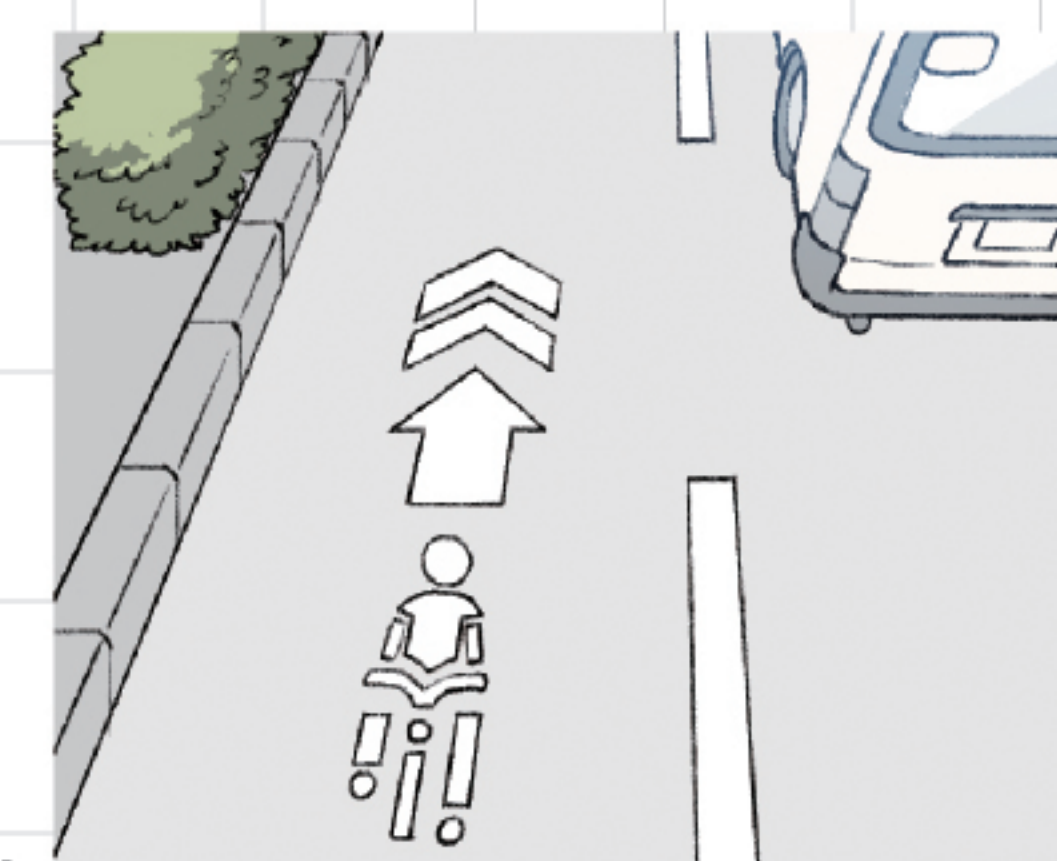
Sumakay ka ba sa kanang bahagi ng kalsada dahil short cut ito? Ayon sa batas, ang mga bisikleta ay dapat manatili sa kaliwang bahagi ng kalsada. Kung hindi, maaari kang makabangga ng iba pang mga bisikleta o motorsiklo na nagmumula sa kabilang direksyon at magdulot ng malubhang pinsala.



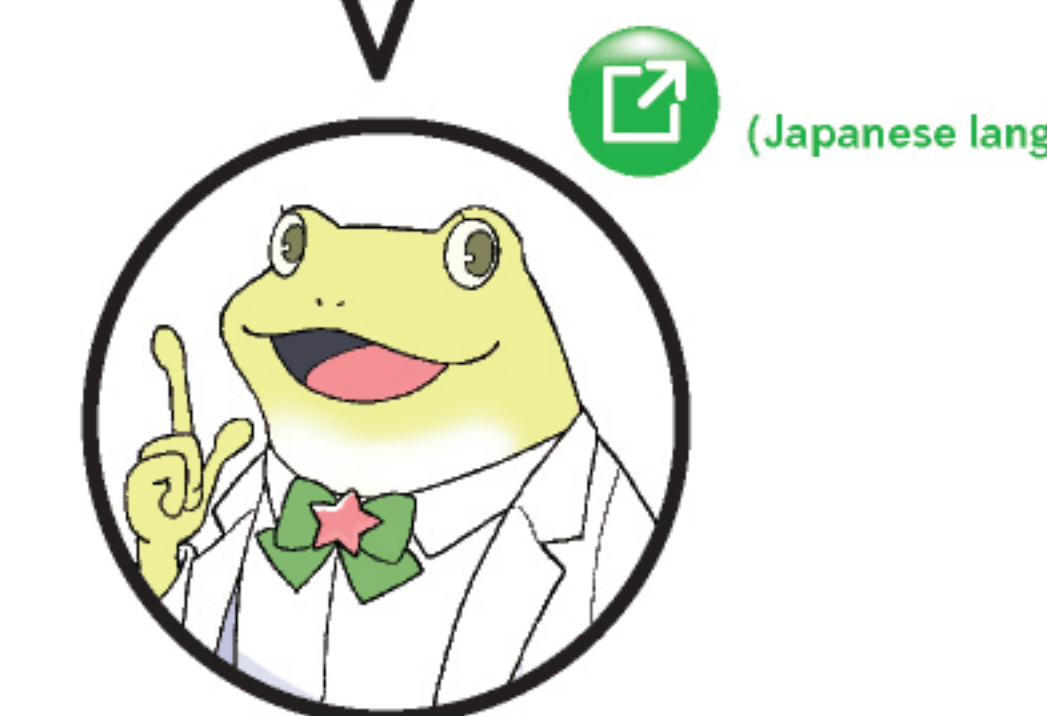
Ano ang maaari nating baguhin mula sa pananaw ng mga mag-aaral sa junior high at high school

Mga ideya mula sa mga mag-aaral sa junior high at high school sa Tokyo

- Magdisenyo ng mga cool na helmet
- Dagdagan ang bilang ng mga nakalaang bike lane
- Mag-alok ng mga benepisyo sa mga hindi nagdudulot ng aksidente
- Magkaroon ng magkakahiwalay na signal para sa mga pedestrian at bisikleta



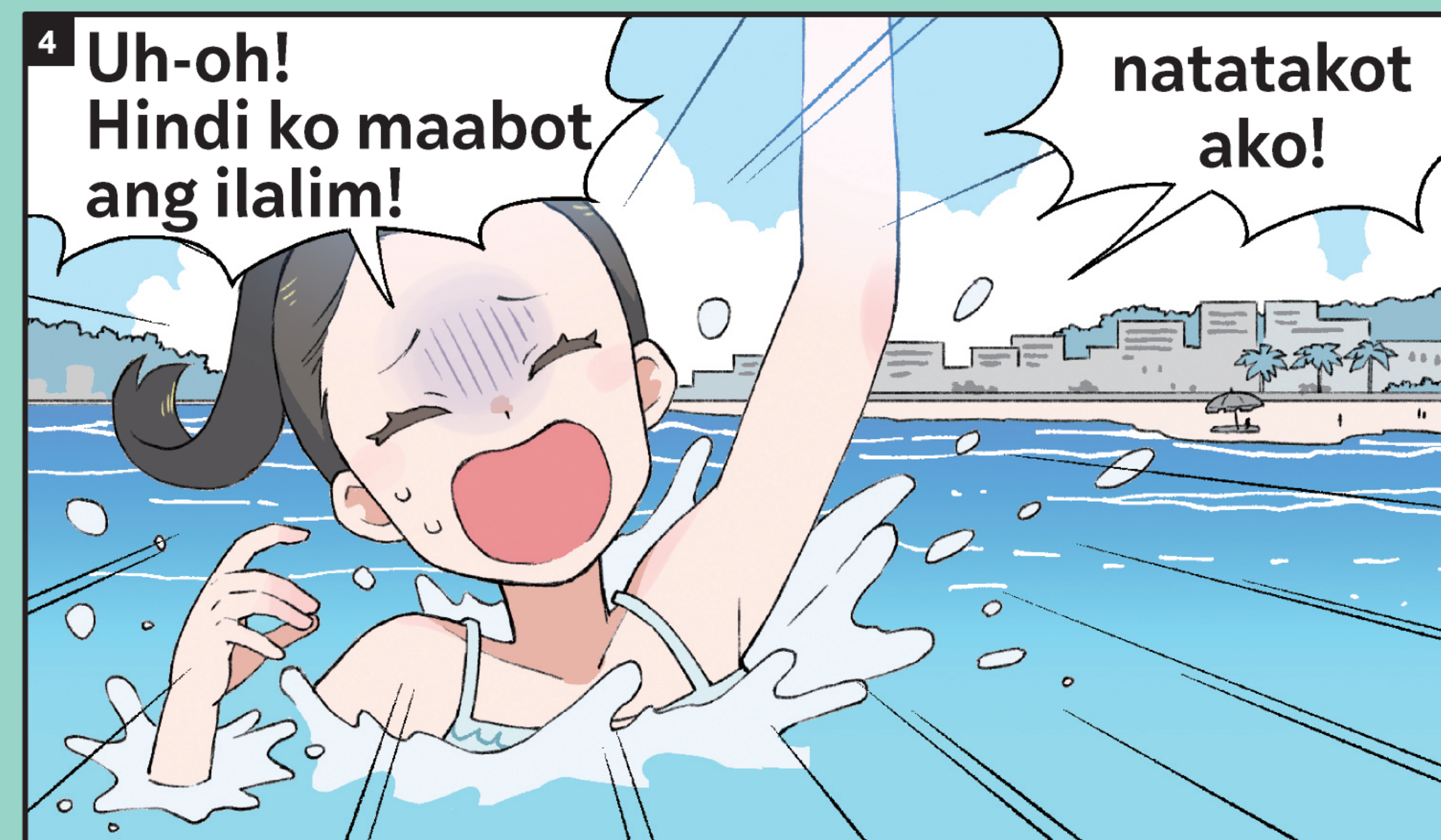
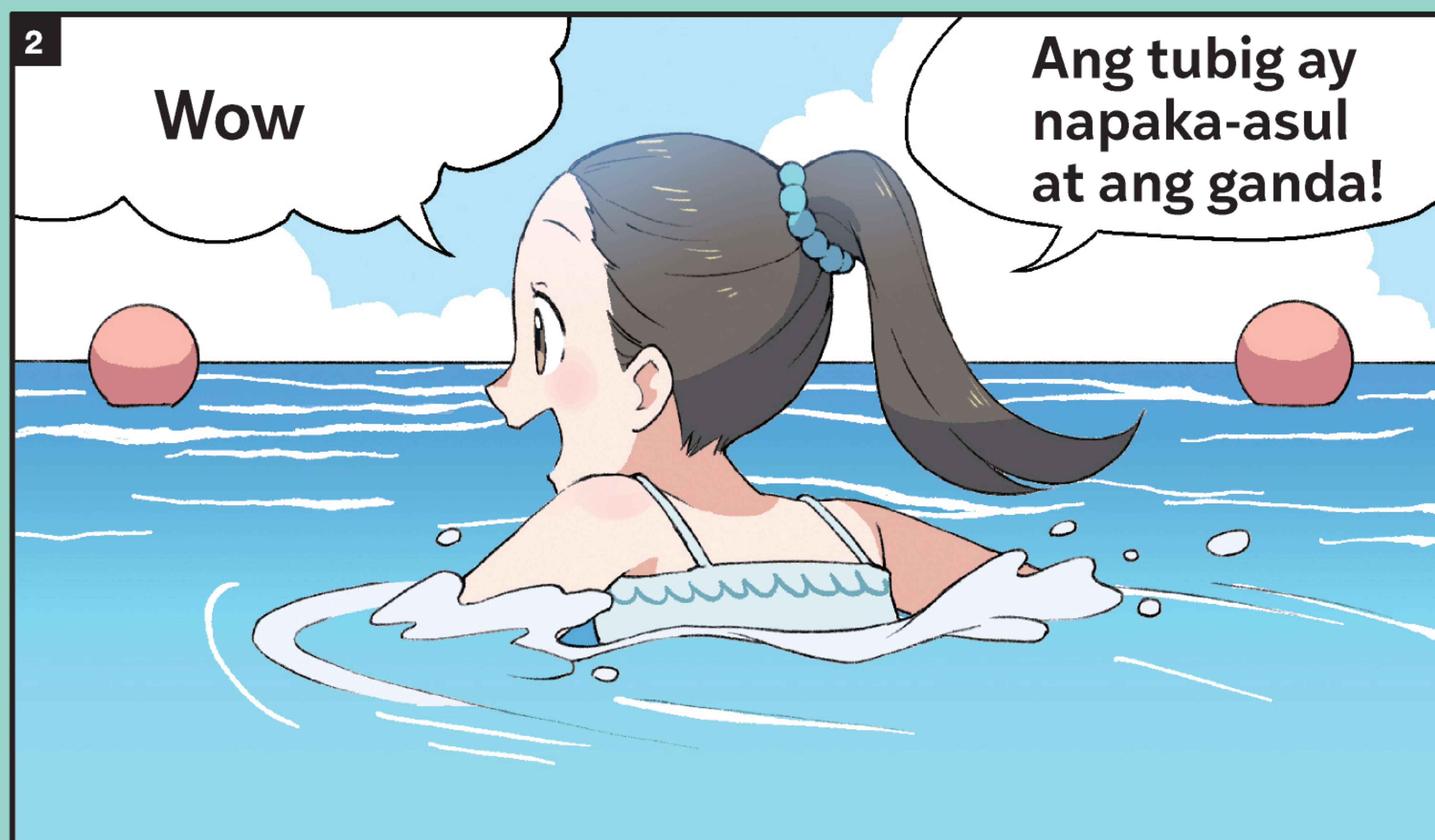
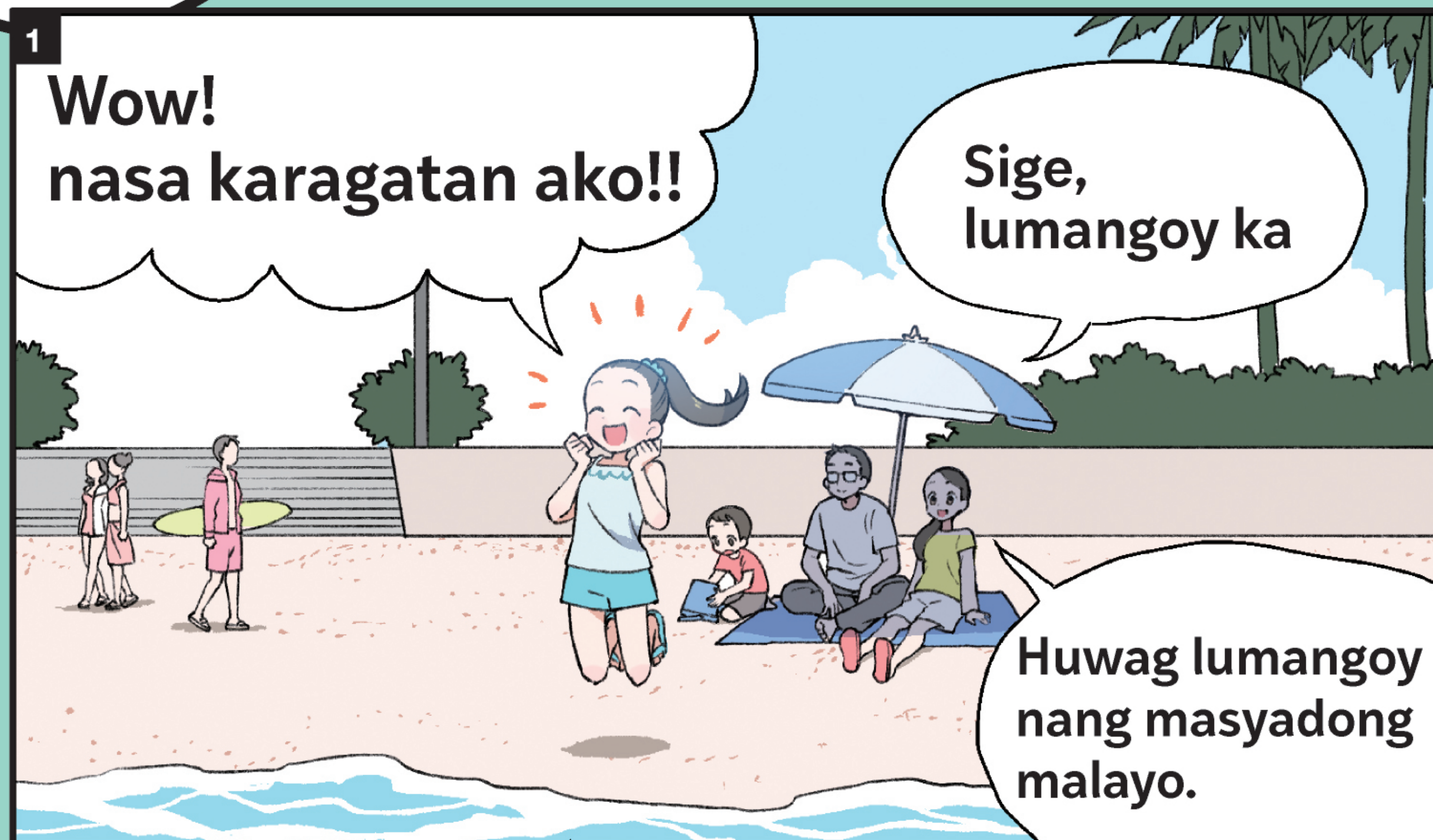
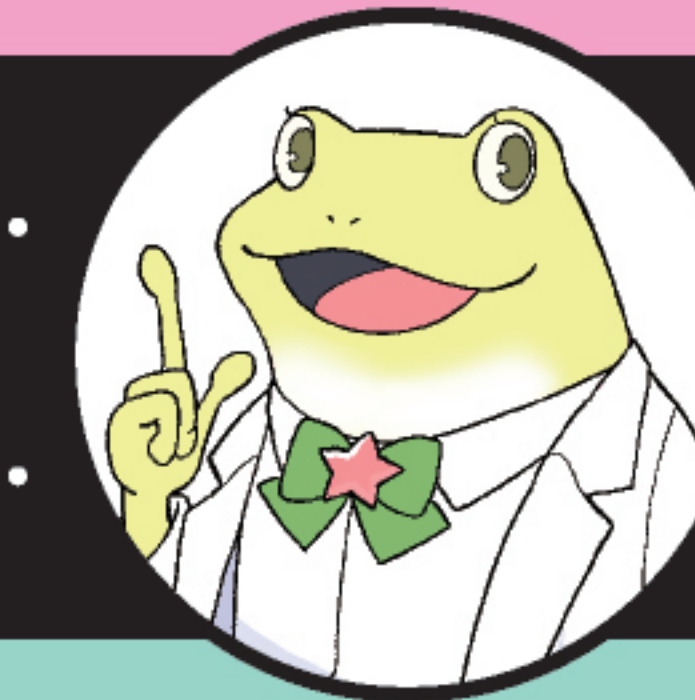
Ang site ng impormasyon sa kaligtasan ng trapiko na inaprubahan ng Tokyo Metropolitan Police Department na TOKYO SAFETY ACTION ay nagtatampok ng mga laro at video na may temang kaligtasan sa trapiko



Pag-isipan natin ang iba't ibang aksidente

Mga aksidente sa tubig

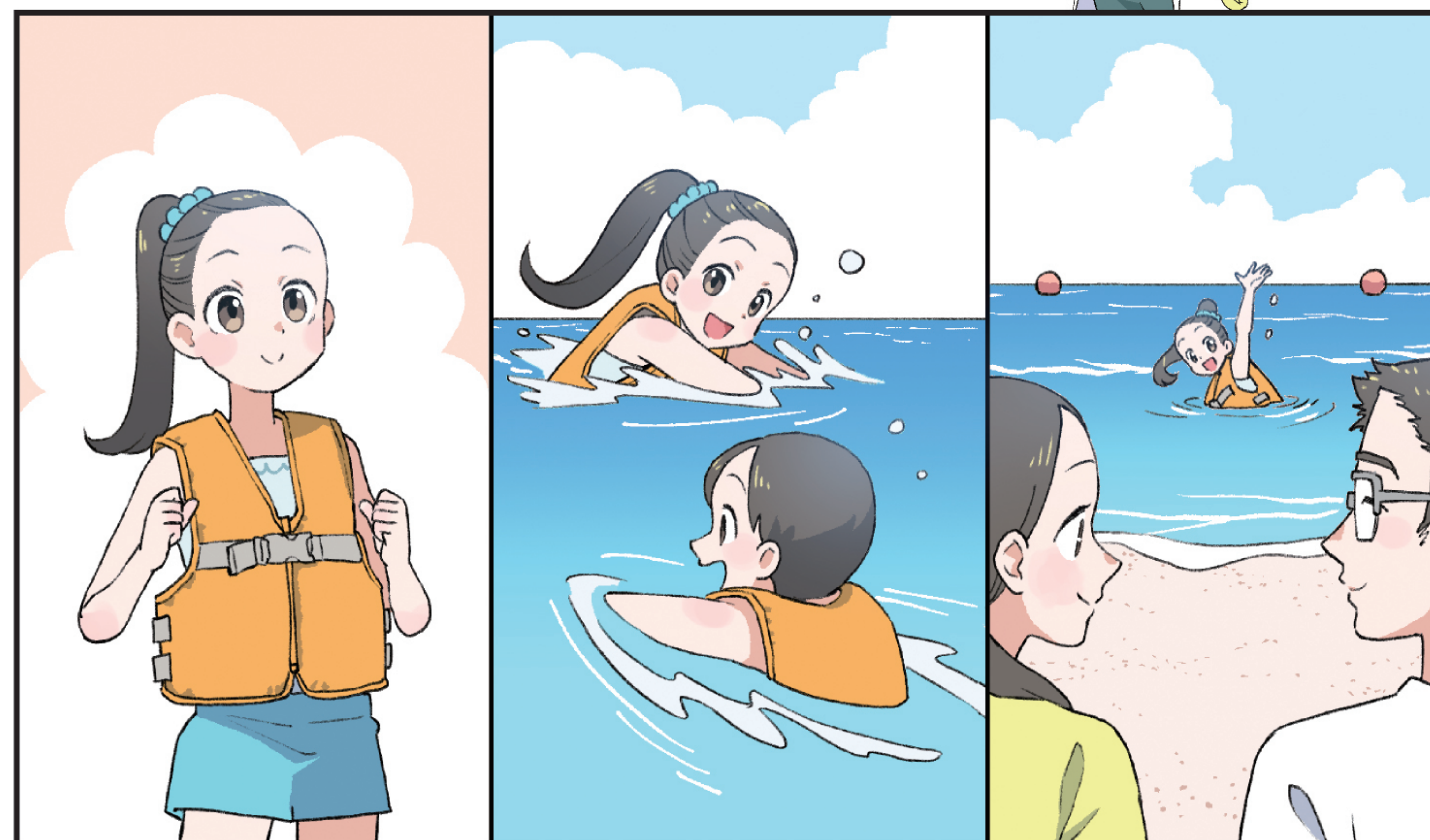
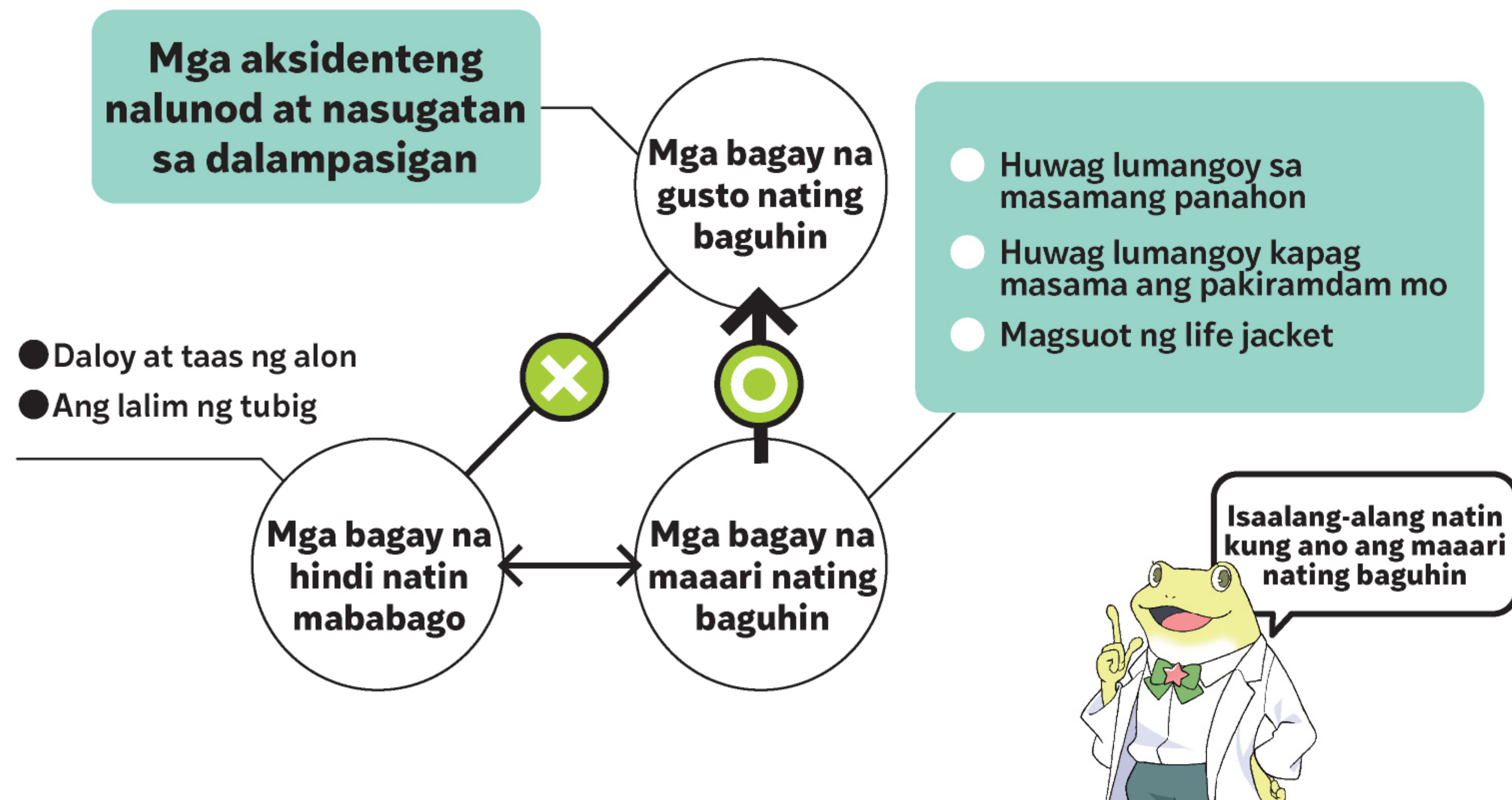
Paano mo maiiwasan ang mga aksidente kapag naglalaro sa mga lugar tulad ng dalampasigan, ilog, o bundok?



Ano ang dapat mong baguhin para maiwasan ang ganitong aksidente?

Ano ang dapat mong baguhin?

Isipin natin kung paano maiiwasan ang pagkalunod at pagkatangay ng alon.



Ang mga aksidenteng ito ay maaari ding mangyari!

Ang mga malubhang aksidente ay naganap hindi lamang sa karagatan, kundi pati na rin sa mga bundok at ilog.

Pag-akyat sa bundok

Ang mga daanan ng bundok ay may mga bato na lumalabas at maaaring magresulta sa malubhang pinsala kung ikaw ay bumagsak. Pumili ng sapatos na matibay at sanay ka nang gamitin. Posible ang hypothermia sa summit dahil sa mababang temperatura. Magbihis tayo ng maayos para sa pag-akyat sa bundok.



Naglalaro sa ilog

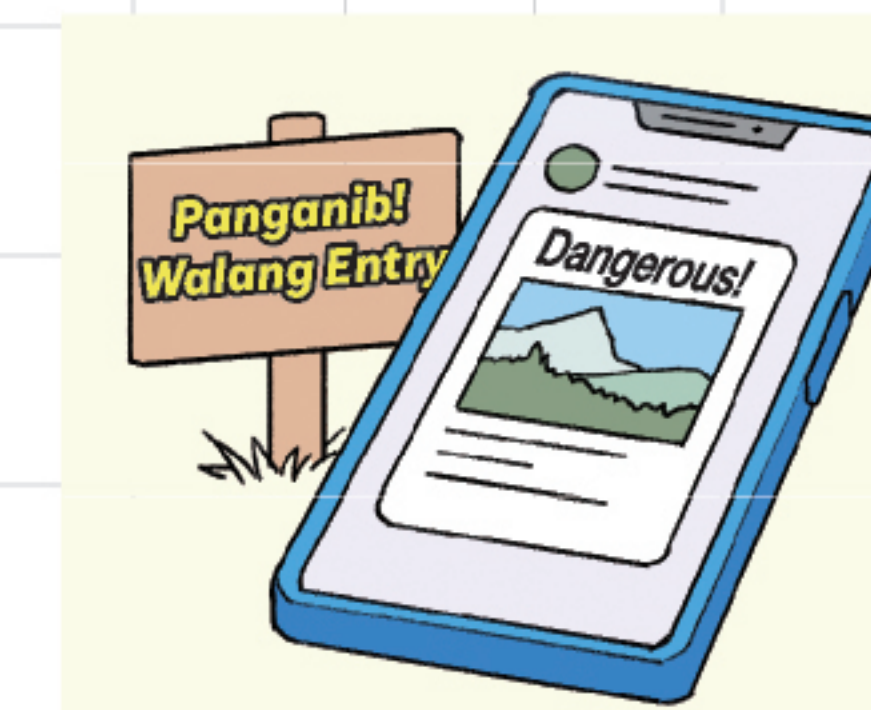
Kahit na sa mga lugar kung saan ang tubig ay mukhang mababaw, maaari itong biglang maging malalim na hindi mo mahawakan ang ilog. Kung ang iyong sumbrero o sandals ay naanod sa ilog, huwag ipilit ang iyong sarili upang makuha ang mga ito.



Ano ang maaari nating baguhin mula sa pananaw ng mga mag-aaral sa junior high at high school

Mga ideya mula sa mga mag-aaral sa junior high at high school sa Tokyo

- Magbahagi ng impormasyon tungkol sa mga mapanganib na lugar sa SNS
- Gumawa ng mga palatandaan upang ipakita ang panganib
- Mag-isyu ng alerto para sa panganib
- Gumawa ng mga kahilingan upang bumuo ng mga ligtas na lugar

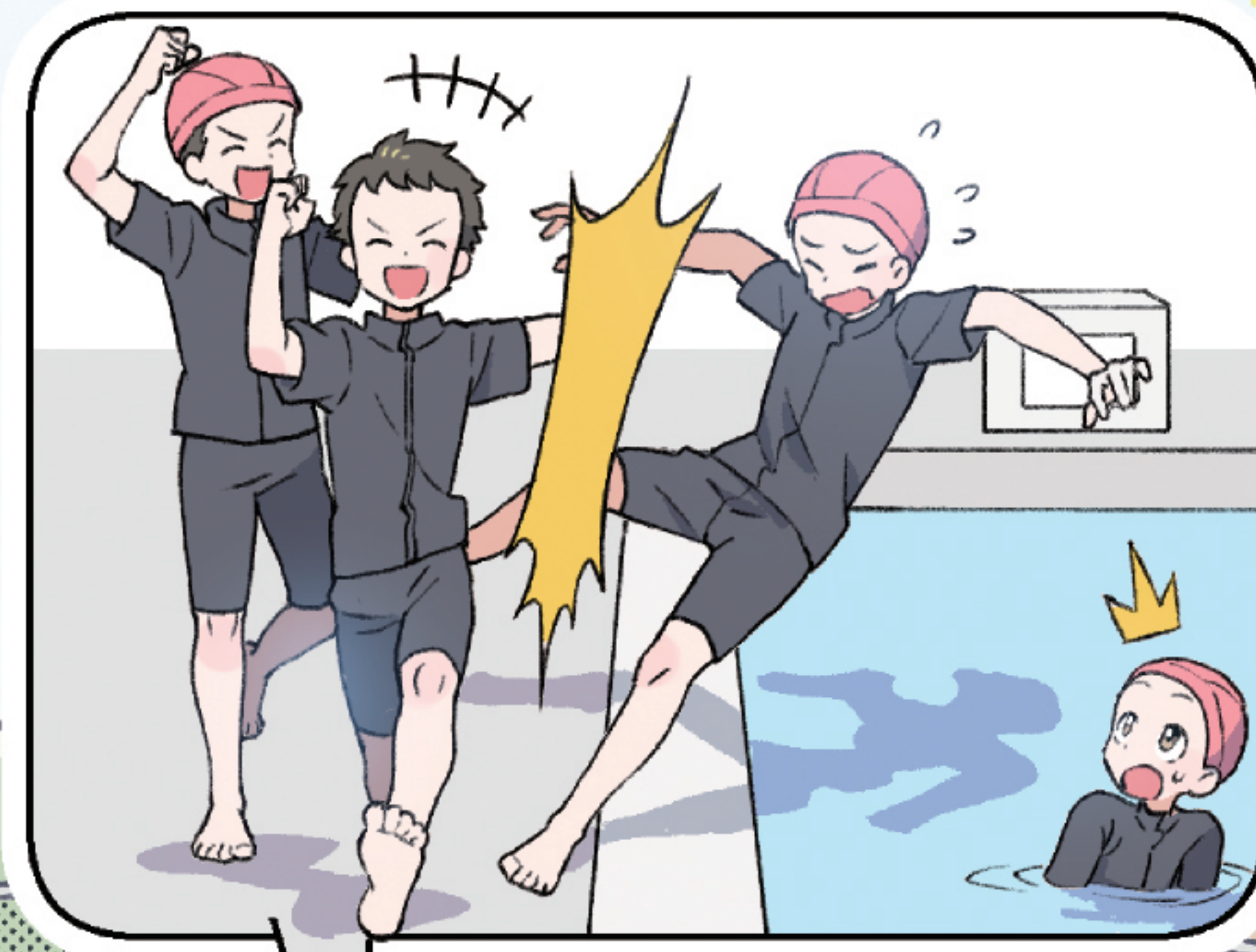


Kung mayroon kang mga nakababatang kapatid na lalaki o babae o nakababatang kaibigan, basahin ang edisyon ng sanggol at paslit at ang edisyon ng elementarya para turuan sila tungkol sa mga mapanganib na sitwasyon



Suriin kung ano ang iyong natutunan upang maiwasan ang mga aksidente

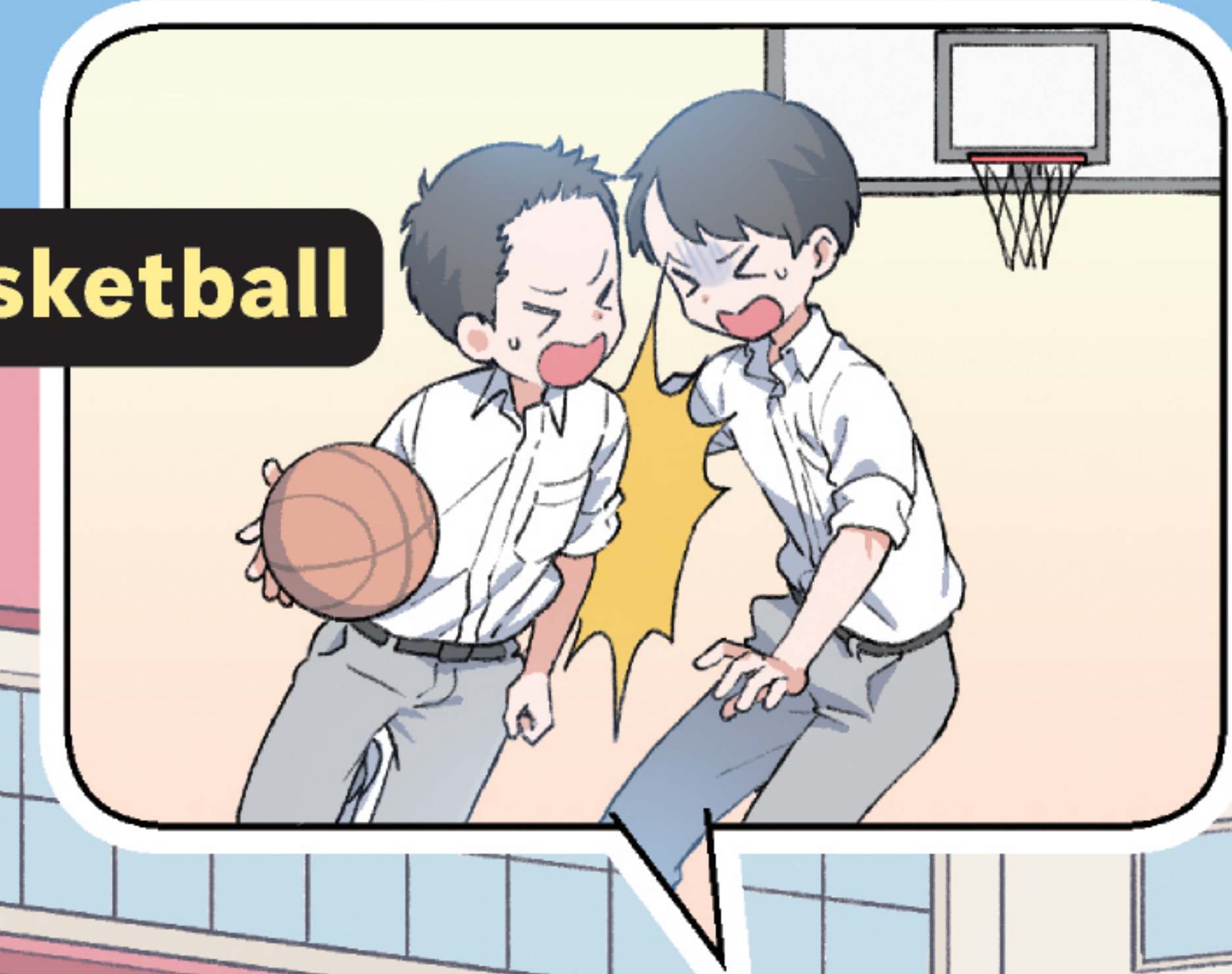
**Isipin natin kung ano ang maaari nating baguhin
upang maiwasan ang mga aksidente.**



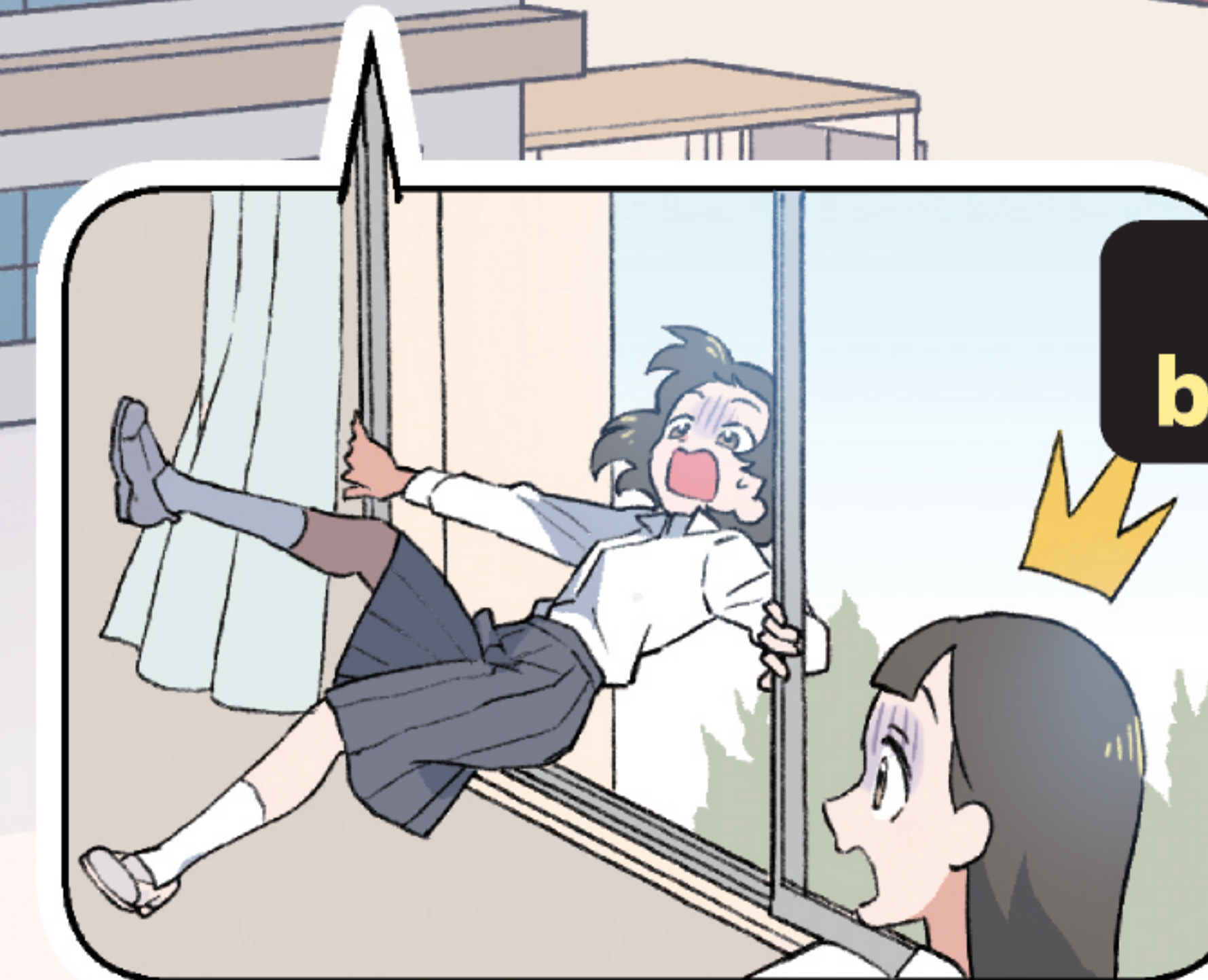
Nahulog sa pool



Bumagsak sa hagdan

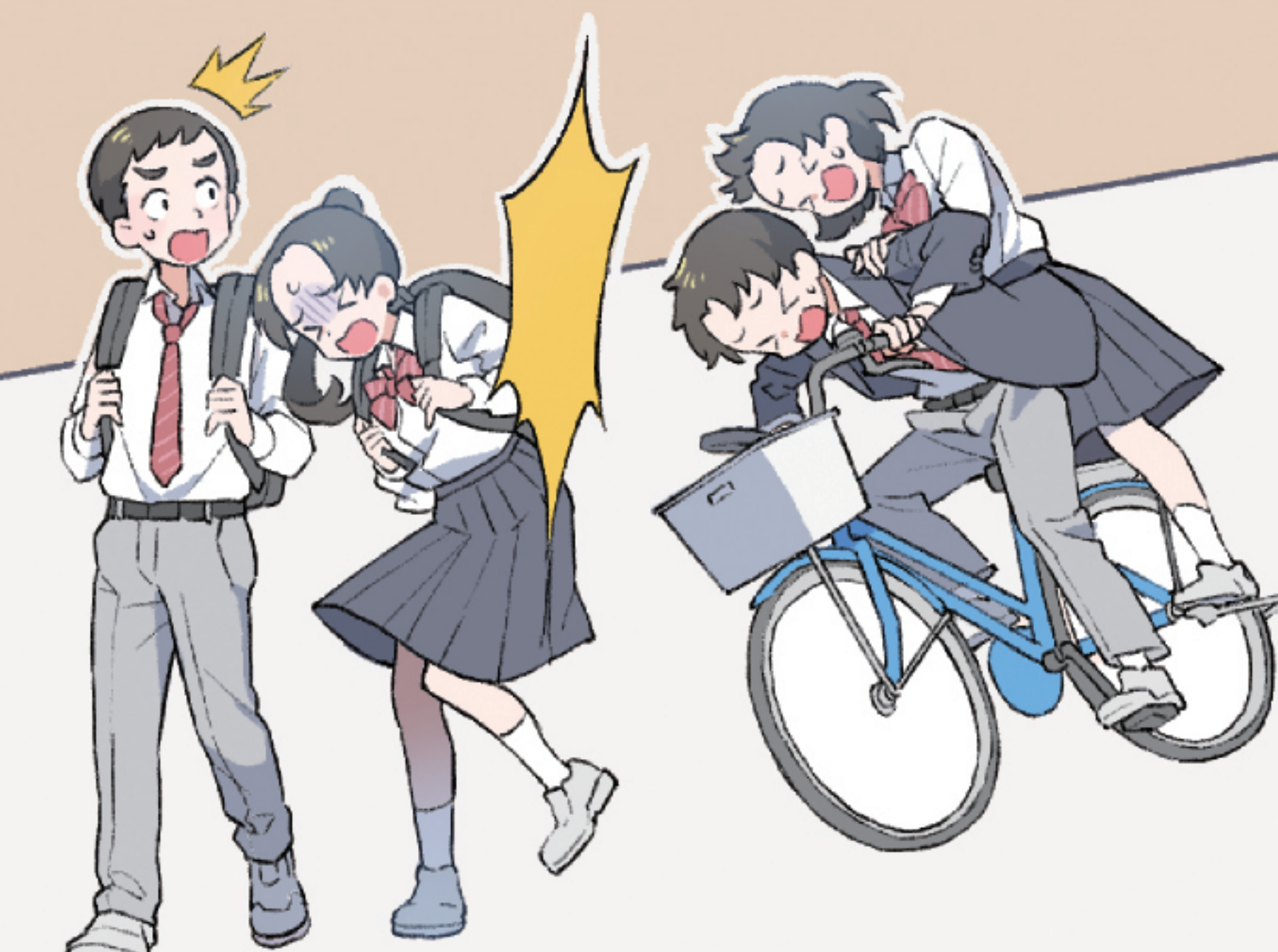


Aksidente sa basketball



**Nakasandal sa
bintana at bumagsak**

**Nahulog sa isang bisikleta
at nabangga**

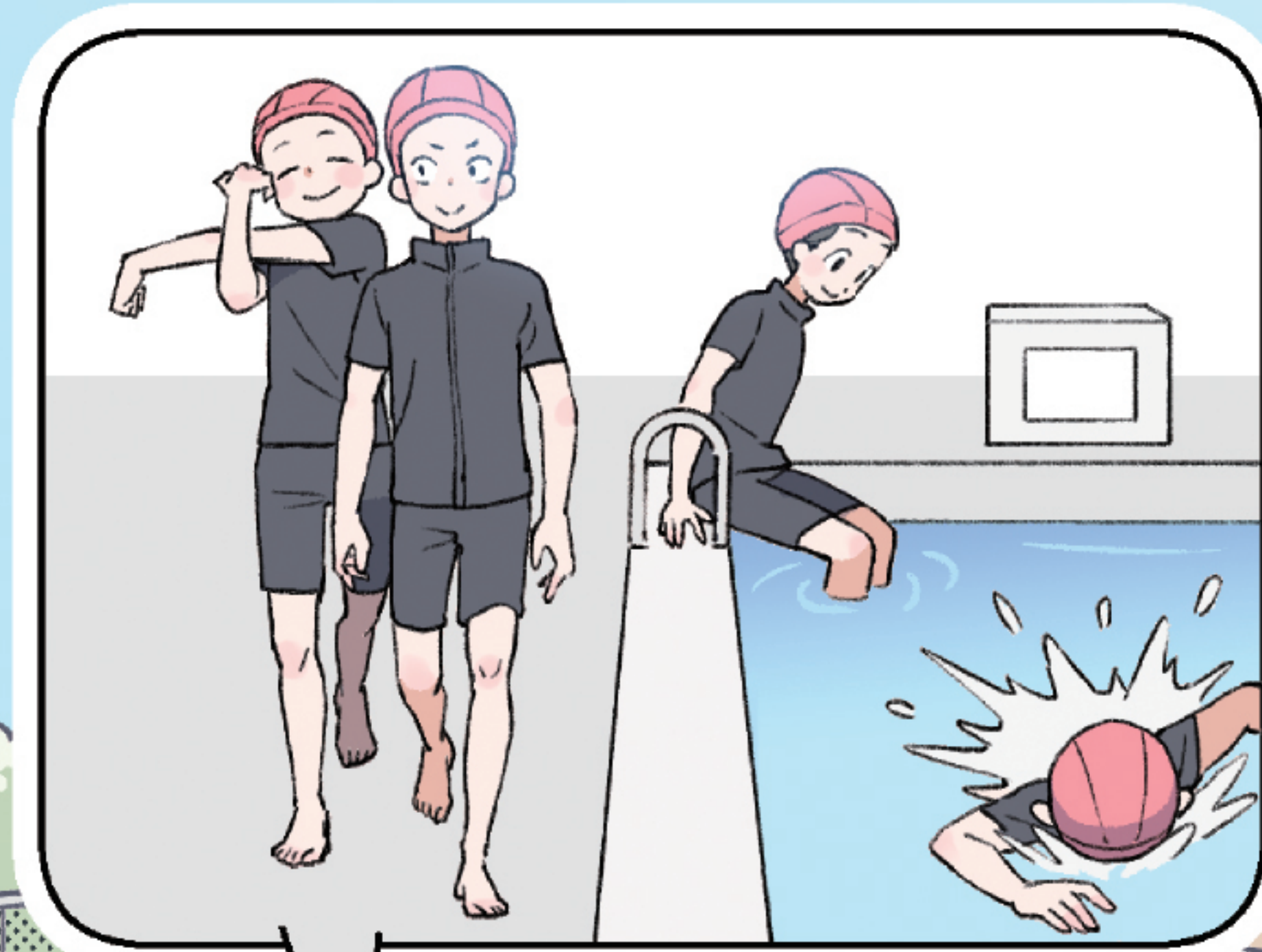


Suriin natin kung ano ang maaari nating baguhin

**Nagkakaroon ng heat stroke sa morning
assembly sa isang mainit na araw**

**Ilan ang
naiisip mo?**

Nakahanap ka ba ng mga bagay na maaari mong baguhin?



Mga bagay na maaari nating baguhin

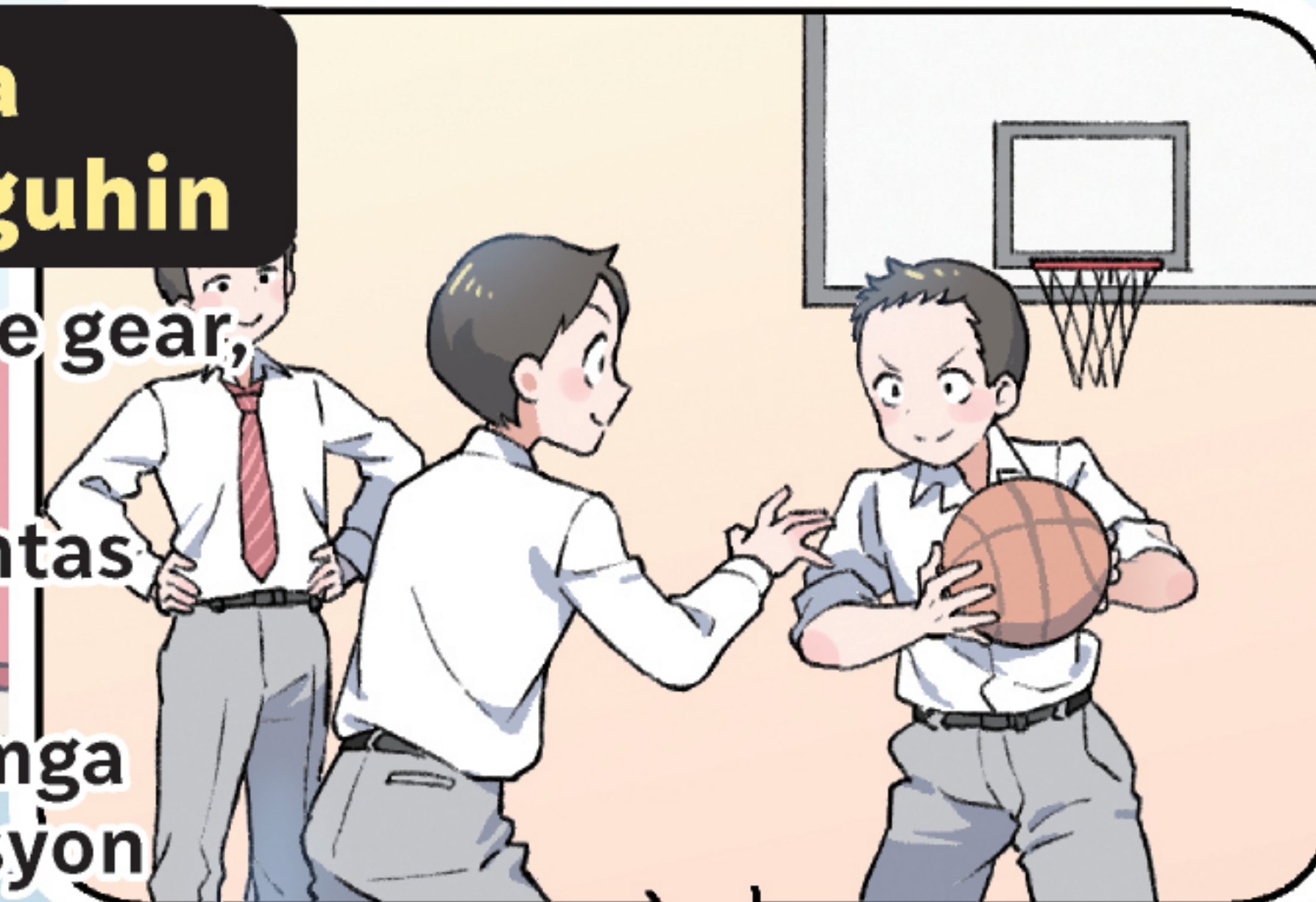
- Huwag tumakbo sa tabi ng pool
- Gumawa ng warm up exercises at stretches
- Huwag tumalon sa pool

Mga bagay na maaari nating baguhin

- Maglakad pataas at pababa ng hagdan nang-hindi lumalaktaw sa mga hakbang
- Gamitin ang rehas

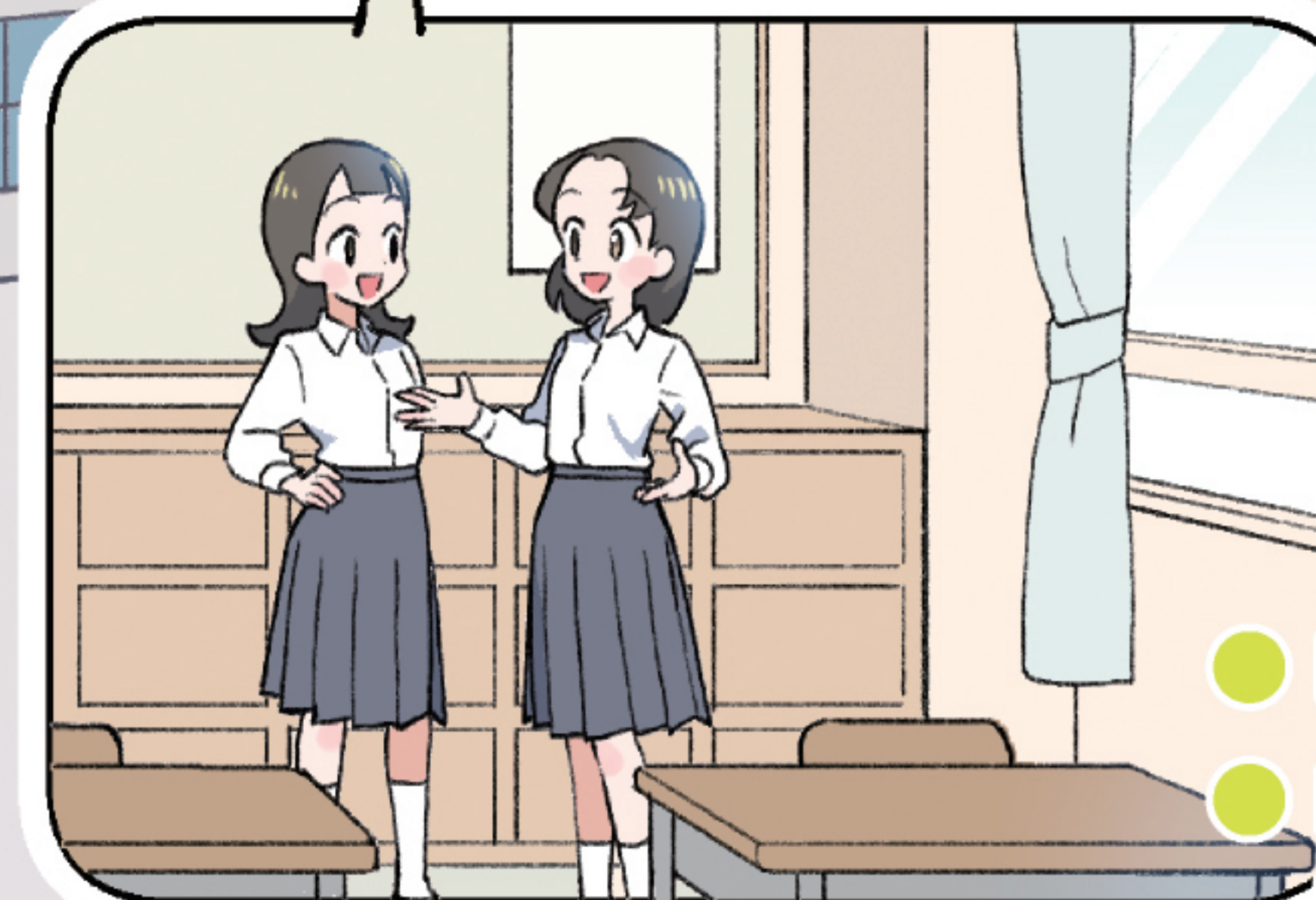
Mga bagay na maaari nating baguhin

- Magsuot ng protective gear, gaya ng face guard
- Magsanay batay sa antas ng iyong kakayahan
- Suriin at sundin ang mga tuntunin ng kumpetisyon



Mga bagay na maaari nating baguhin

- Huwag sumandal sa mga bintana
- Huwag tumayo sa mga upuan malapit sa mga bintana



Mga bagay na maaari nating baguhin

- Suriin ang heat index (panganib ng heatstroke) gamit ang weather forecast app, balita, atbp.
- Lumipat upang magpahinga sa lilim o iba pang malamig na lugar bago ka magsimulang makaramdam ng hindi magandang pakiramdam

Dapat mayroong iba pang mga bagay na maaari nating baguhin. Pag-isipan nating lahat at pag-usapan ito.

Mga bagay na maaari nating baguhin

- Magsuot ng helmet
- Huwag sumakay ng doble
- No montes en doble
- Panatiliing nasa mabuting kondisyon ang iyong bike

