

ตรวจสอบเว็บไซต์ของเราด้วย!



เว็บไซต์โครงการความปลอดภัยสำหรับเด็กโตเกียว

หน้านี้มีข้อมูลเกี่ยวกับโครงการป้องกันอุบัติเหตุของ
กรุงโตเกียวทั้งหมด



สัญลักษณ์ลิงค์

หากคุณคลิกสัญลักษณ์ลิงก์ในแต่ละหน้า
คุณจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการอุบัติเหตุเด็กของกรุง
โตเกียวกำลังดำเนินการอยู่

สมาชิกคณะกรรมการทบทวนกองบรรณาธิการช่วยจัดทำคู่มือเล่มนี้

โดยได้รับการสนับสนุนจาก

สมาชิกของคณะกรรมการทบทวนกองบรรณาธิการสำหรับ
"คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก" (ไม่ระบุคำนำหน้า)

หัวหน้านักวิจัย สถาบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
อุตสาหกรรมการบินและอวกาศแห่งชาติ
กรรมการตัวแทนและซีอีโอ SPACE Inc.
ศาสตราจารย์/ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei
ผู้นำโครงการ "'มาเรียนภาษาญี่ปุ่นกันเถอะ'" บริษัท ดังคิ จำกัด
นักเขียน "'Kodomo Roppo'" ประธานบริษัท Art&Arts LLC

Mikiko Ono
Rie Fukumoto
Shinichi Komori
Junichiro Mori
Soichiro Yamasaki

ขอบคุณ
ทุกท่าน



คู่มือนี้เขียนขึ้นด้วยความร่วมมือจากนักเรียนจากโรงเรียนมัธยมต้น Itabashi-ku
Itabashi Dai-san, องค์กรส่งเสริมสนามเด็กเล่นมหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei,
โรงเรียนมัธยมปลาย Tokyo Metropolitan Showa, โรงเรียนมัธยมปลายนานา
ชาติ Clark Memorial และโรงเรียนมัธยมปลาย Tokyo Metropolitan Adachi
Shinden

เผยแพร่ในเดือนมีนาคม 2024
เรียบเรียงและจัดพิมพ์โดย Tokyo Metropolitan
สำนักงานประสานงานภาครัฐด้านนโยบายเด็ก
ฝ่ายวางแผนและประสานงานการวางแผน
และฝ่ายประสานงาน
2-8-1 มิชิ-ชินจูกุ, ชินจูกุ-กุ, โตเกียว 163-8001
โทรศัพท์ 03-5388-3812

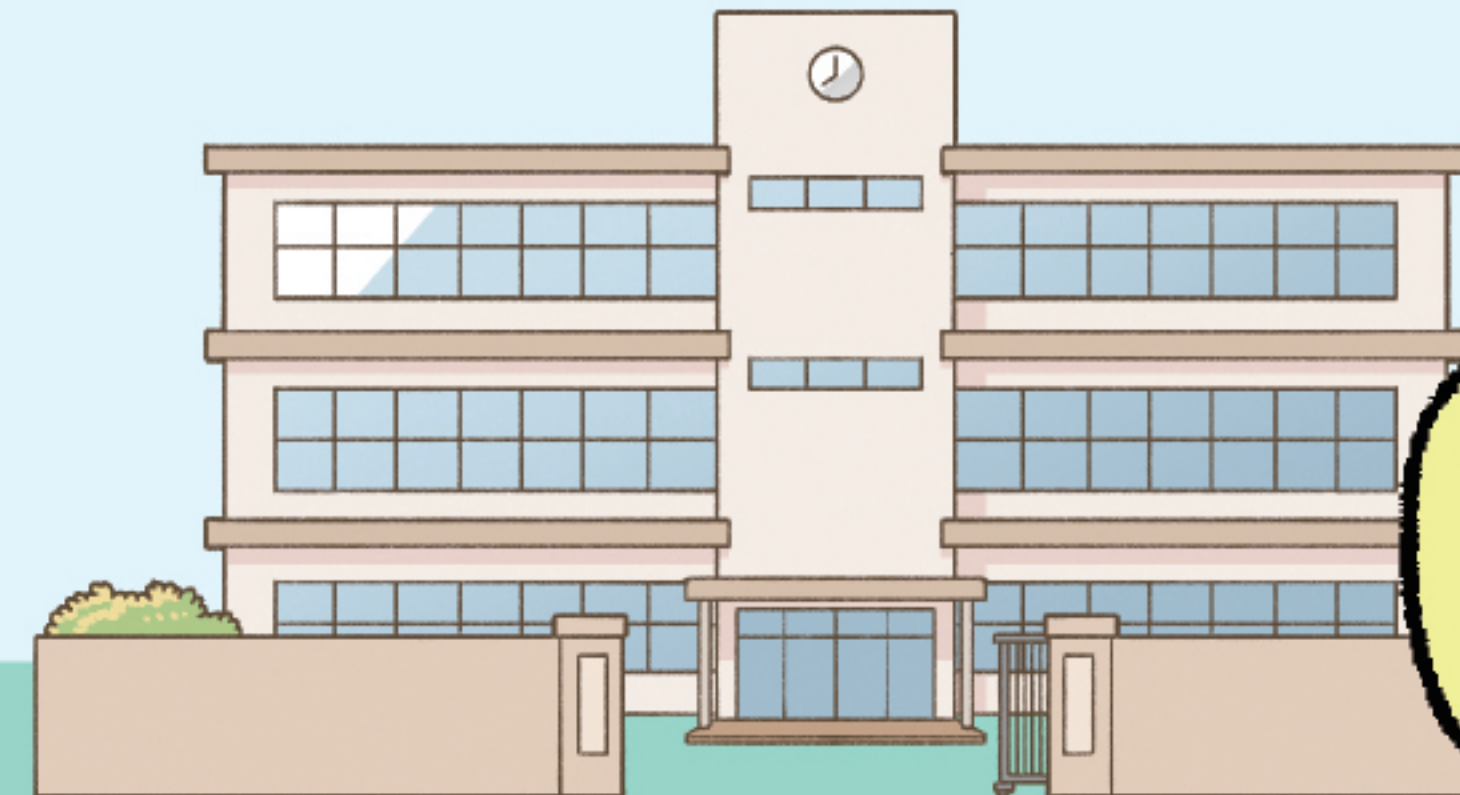
*ข้อมูลที่แสดงในนี้ ณ เดือนกุมภาพันธ์ 2024
*ภาพประกอบทั้งหมดเป็นเพียงภาพตัวอย่าง
*ห้ามการถ่ายภาพ การพิมพ์ซ้ำ การทำสำเนาโดยไม่ได้รับอนุญาต
ห้ามการยืมภาพประกอบและไดอะแกรม ฯลฯ
ในหนังสือเล่มนี้ เว้นแต่
ข้อยกเว้นภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์

เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เราสามารถ
เปลี่ยนแปลงได้กับ
ศาสตราจารย์คาเอรุ

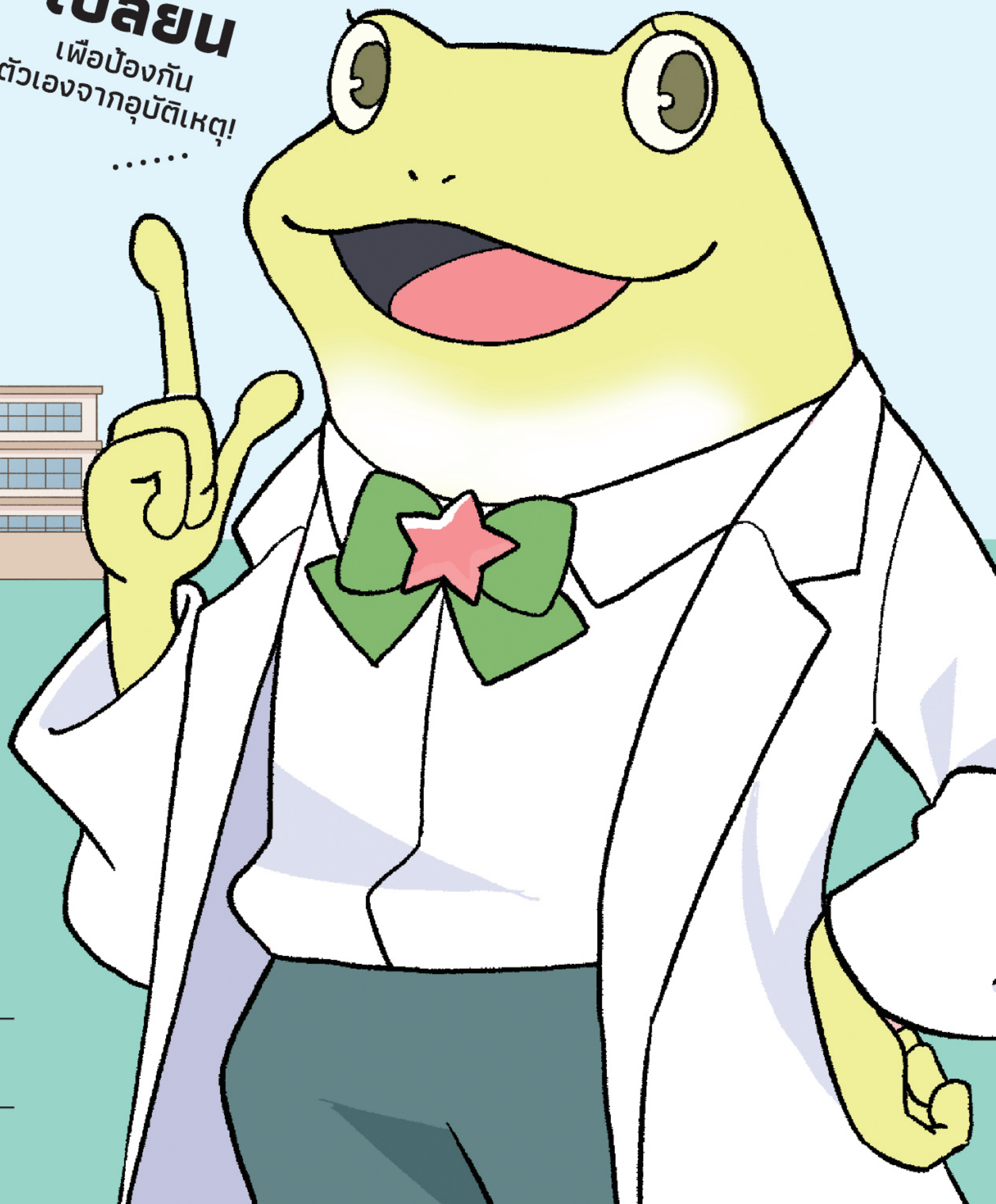
สำหรับวัยรุ่น

คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก

เปลี่ยน
เพื่อป้องกัน
ตัวเองจากอุบัติเหตุ!

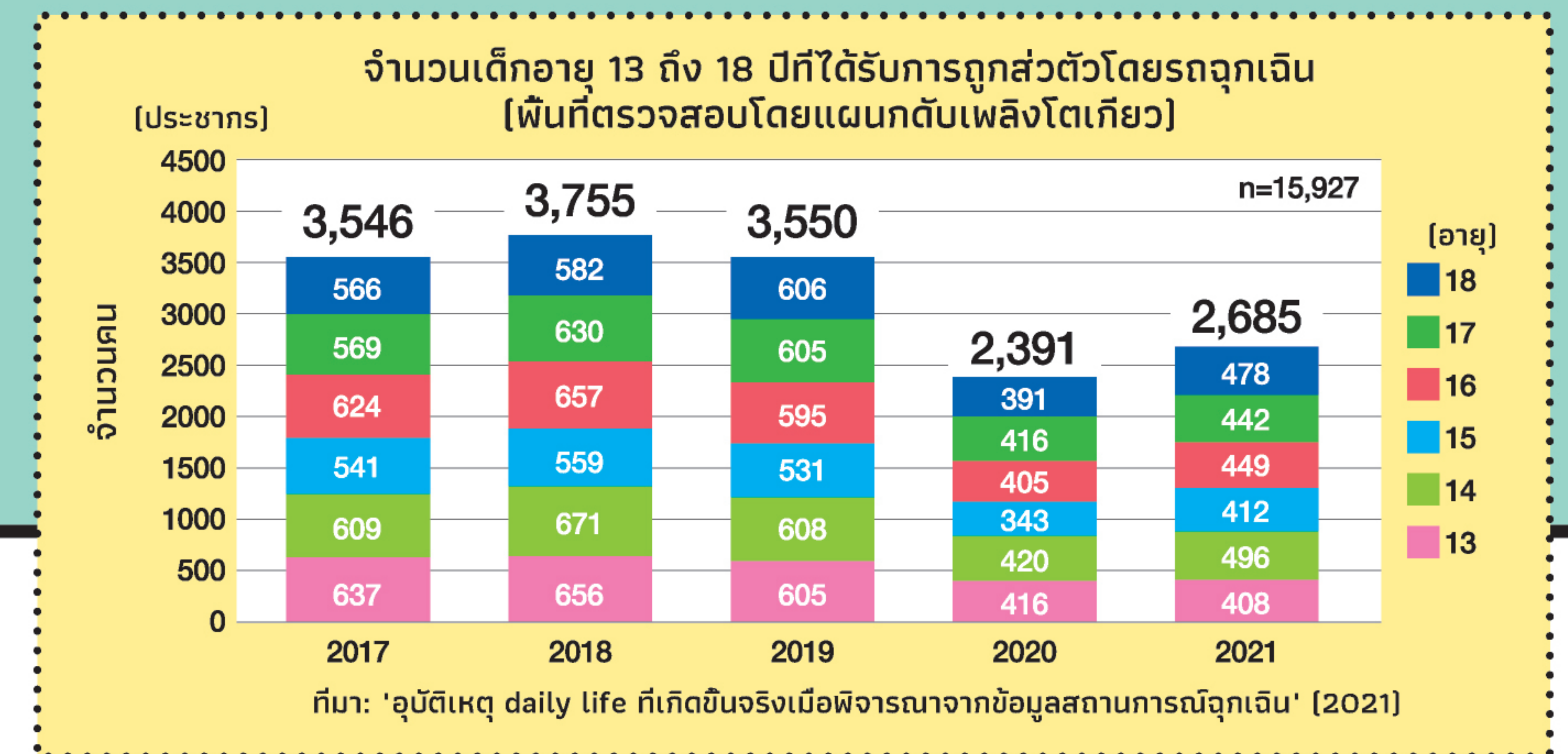


สำหรับนักเรียนมัธยม
ต้นและมัธยมปลาย



มีสิ่งต่างๆ มากมายเกิดขึ้นทุกวัน
ที่โรงเรียนหรือระหว่างเดินทาง
ด้วยเหตุนี้ฉันอยากให้ทุกคนตระหนักถึง
การป้องกันอุบัติเหตุ

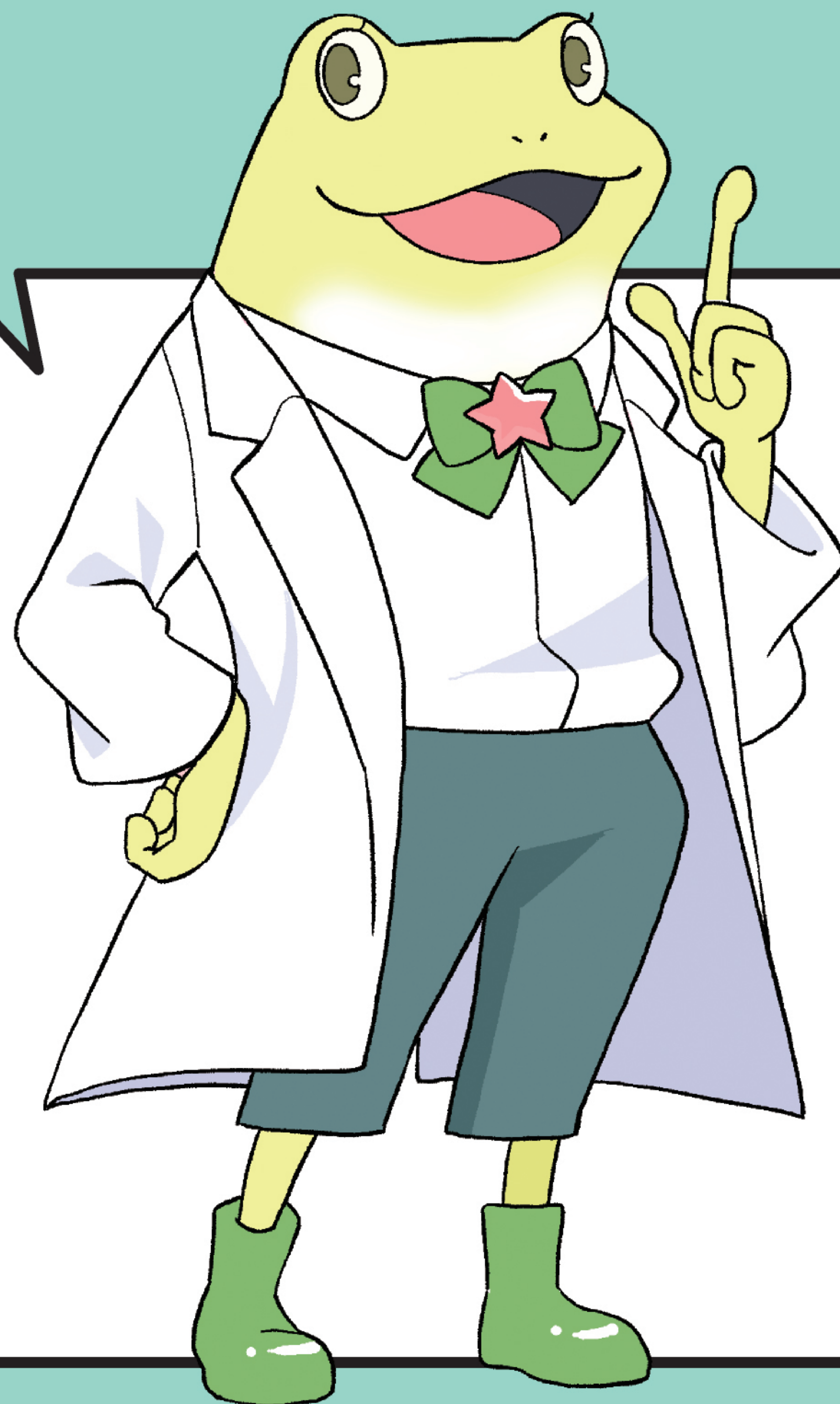
จริงๆ แล้ว ทุกๆ ปี นักเรียนมัธยมต้นและมัธยม
ปลายมากกว่า 2,000 คน ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล
เนื่องจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน



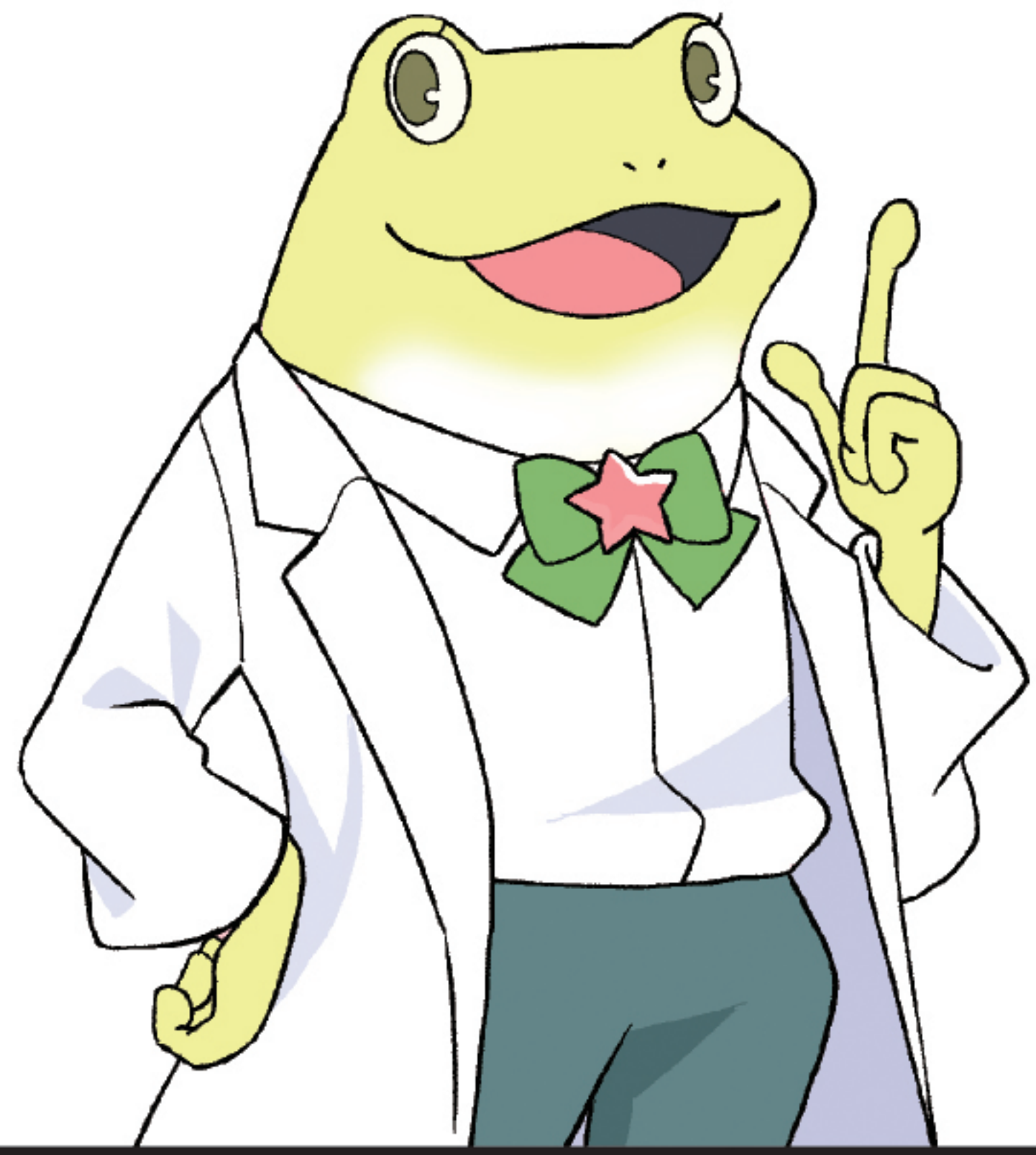
ศาสตราจารย์ คาเอรุ*

ฉันต้องการลดจำนวนอุบัติเหตุใน
หมู่นักเรียนโดยการเปลี่ยนสภาพ
แวดล้อมและพฤติกรรมของพวกเขา

*คำว่า คาเอรุ อาจหมายถึง 'กบ' หรือ
'การเปลี่ยนแปลง' ในภาษาญี่ปุ่น



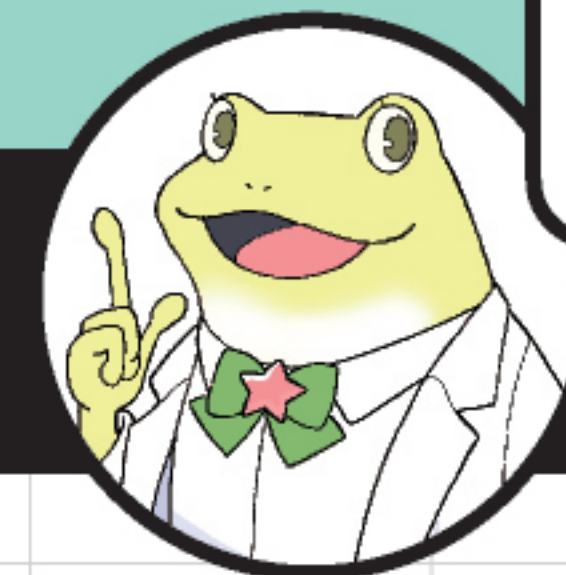
ตัวอย่างเช่น...



คุณเคยได้ยินอุบัติเหตุเช่นนี้หรือไม่?

บางครั้งเราเล่นฟุตบอลระหว่างชั้นเรียนพลศึกษาหรือช่วงพัก
บางครั้งคุณแค่เหวี่ยงคานเพื่อความสุขหรือเปล่า?
มีหลายกรณีที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสเนื่องจากมีบางคนเหวี่ยงประตูแล้วล้ม
กับพวกเขาและคนอื่นๆ ไขว้ข้างใต้
เด็กบางคนถึงกับเสียชีวิต

การเปรียบเทียบระดับแรง



มันเป็นเช่นนั้น
อันตราย

พลังที่ทำลาย
กระดูกกะโหลกศีรษะ
ของคุณ

300

กิโลกรัมของแรง

*1,000 กก. = 1 ตัน

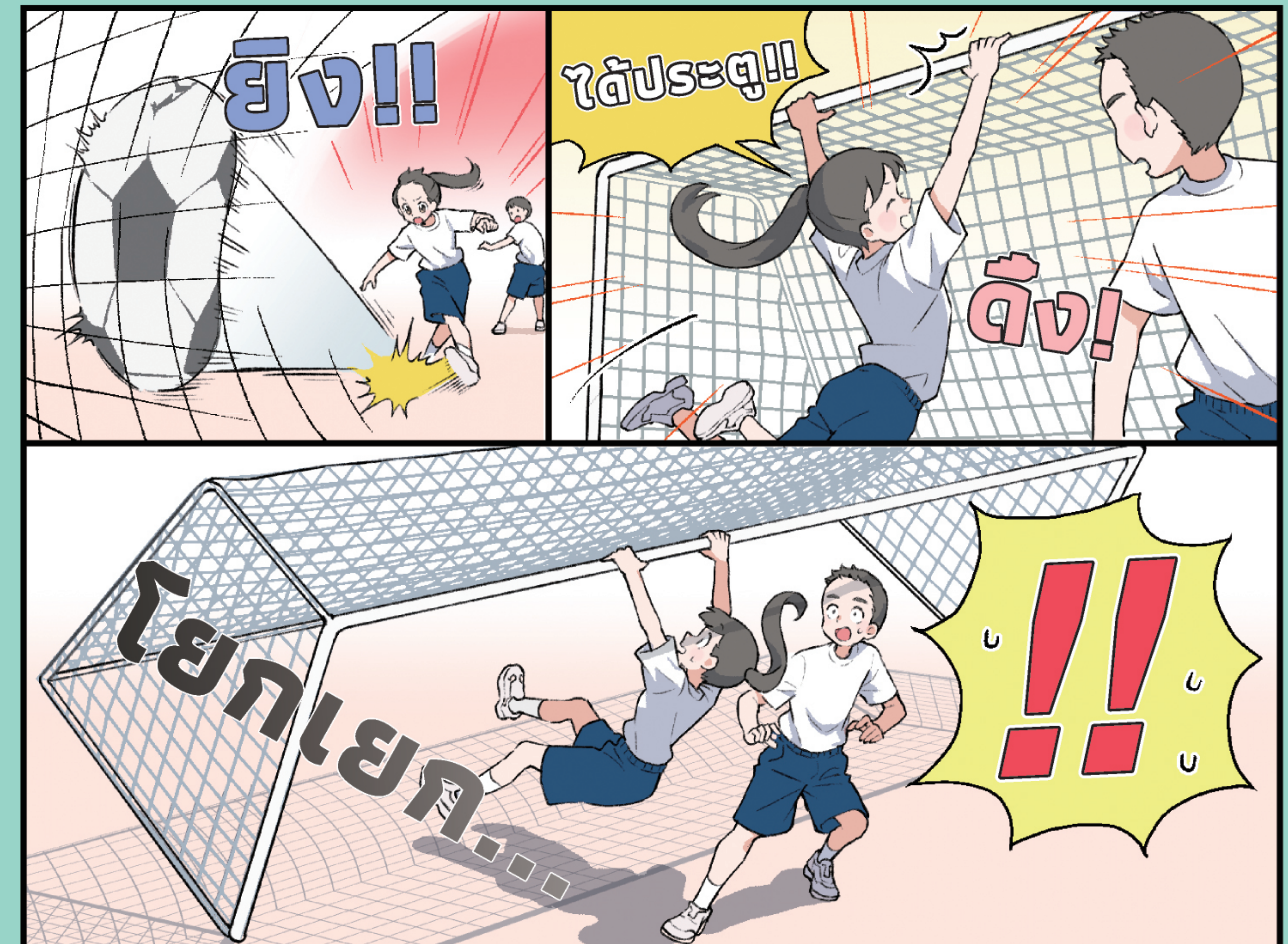
6 ใหญ่กว่า
เท่าตัว

<

"ระดับของผล
กระทบเมื่อทำประตูฟุตบอล
(ทำจากลูมีเนียม)
ล้มลง"

1.8

พลังตัน



จะป้องกันอุบัติเหตุได้อย่างไร?



มาเปลี่ยนสิ่งที่เราทำได้กันเถอะ

คุณคงไม่อยากโดนประตูกำรูด่าว่าอาจได้รับบาดเจ็บหากล้มและโดนทับใช่ไหม?
หากประตูฟุตบอลถูกยึดไว้ด้วยสมอบกเพื่อป้องกันไม่ให้ล้ม ใครก็ตามที่โดนไป
บนนั้นจะไม่ได้บาดเจ็บสาหัส

มีจุดสำคัญอยู่ 3 จุด

3Es

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | E nvironment
มาแก้ไขจุดอันตรายกันเถอะ | ปรับปรุงสภาพแวดล้อม
ตัวอย่าง: ตั้งประตูฟุตบอลด้วยสมอบกเพื่อไม่ให้ล้ม |
| 2 | E ducation
มาแบ่งปันข้อมูลกัน | การศึกษา
ตัวอย่าง: เรียนรู้เกี่ยวกับอันตรายของการแตกหัก |
| 3 | E nforcement
มาเปลี่ยนกฎกันเถอะ | กฎหมาย กฎเกณฑ์ มาตรฐาน
ตัวอย่าง: อย่าโดนประตูกำรูด่า |

เปลี่ยน
เหล่านี้!



มีบางสิ่งที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลง
ได้เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

ใช่ ลองคิดว่าเราจะเปลี่ยนแปลงอะไรได้บ้าง

ประตูฟุตบอลฟุตบอลล้มลง

- พฤติกรรมและสภาวะที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ

สิ่งที่เรา
อยากจะ
เปลี่ยนแปลง

สิ่งที่เรา
เปลี่ยนไม่ได้

สิ่งที่เรา
เปลี่ยน
ได้

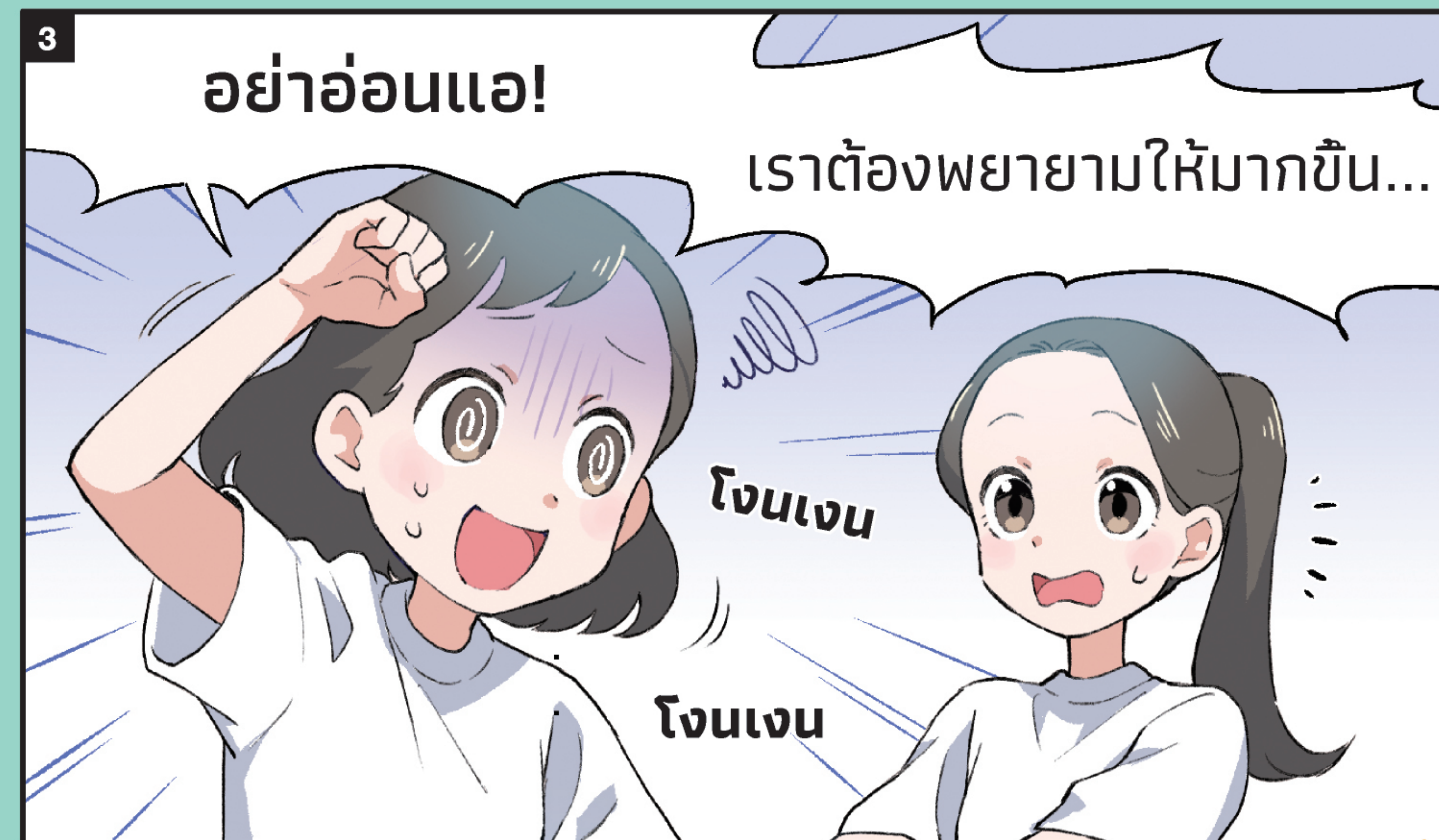
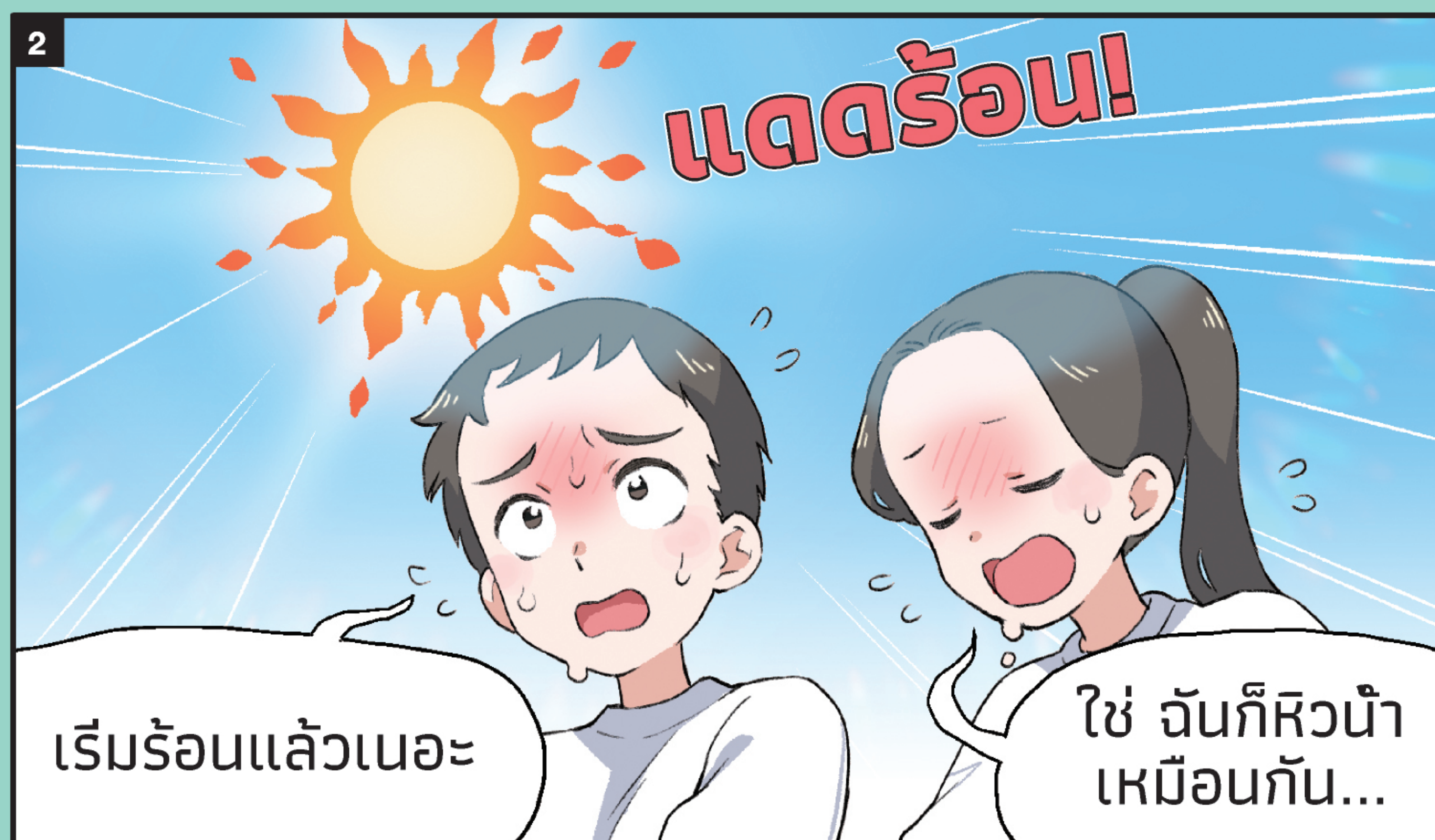
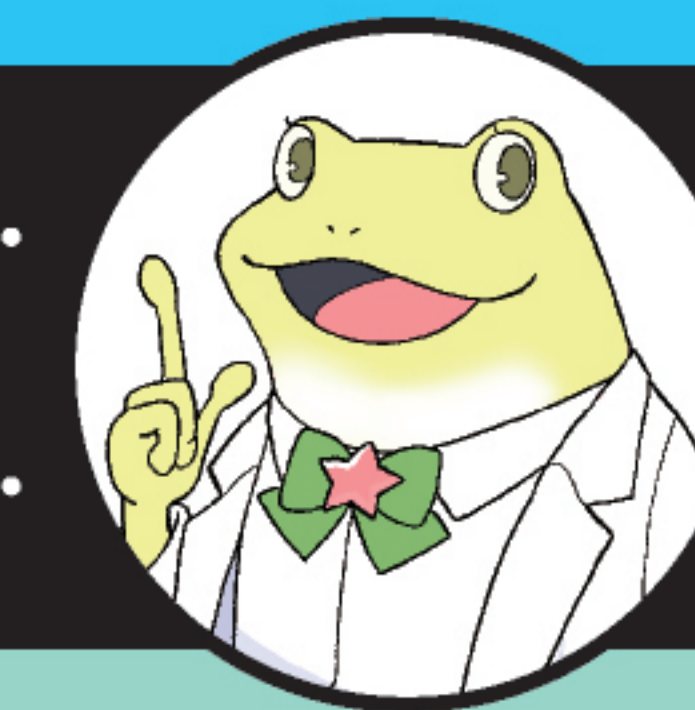
- แรงที่เกิดจากการล้มประตูฟุตบอล
- ขนาดและความแข็งของประตู
- น้ำหนักที่เกิดจากการโดนประตูกำรูด่า

- สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
- เรียนรู้วิธีการใช้อุปกรณ์และเข้าใจถึงอันตราย
- สร้างกฎความปลอดภัย

ลองพิจารณาว่าเราสามารถ
เปลี่ยนแปลงอะไรได้บ้าง

โรคลมแดด

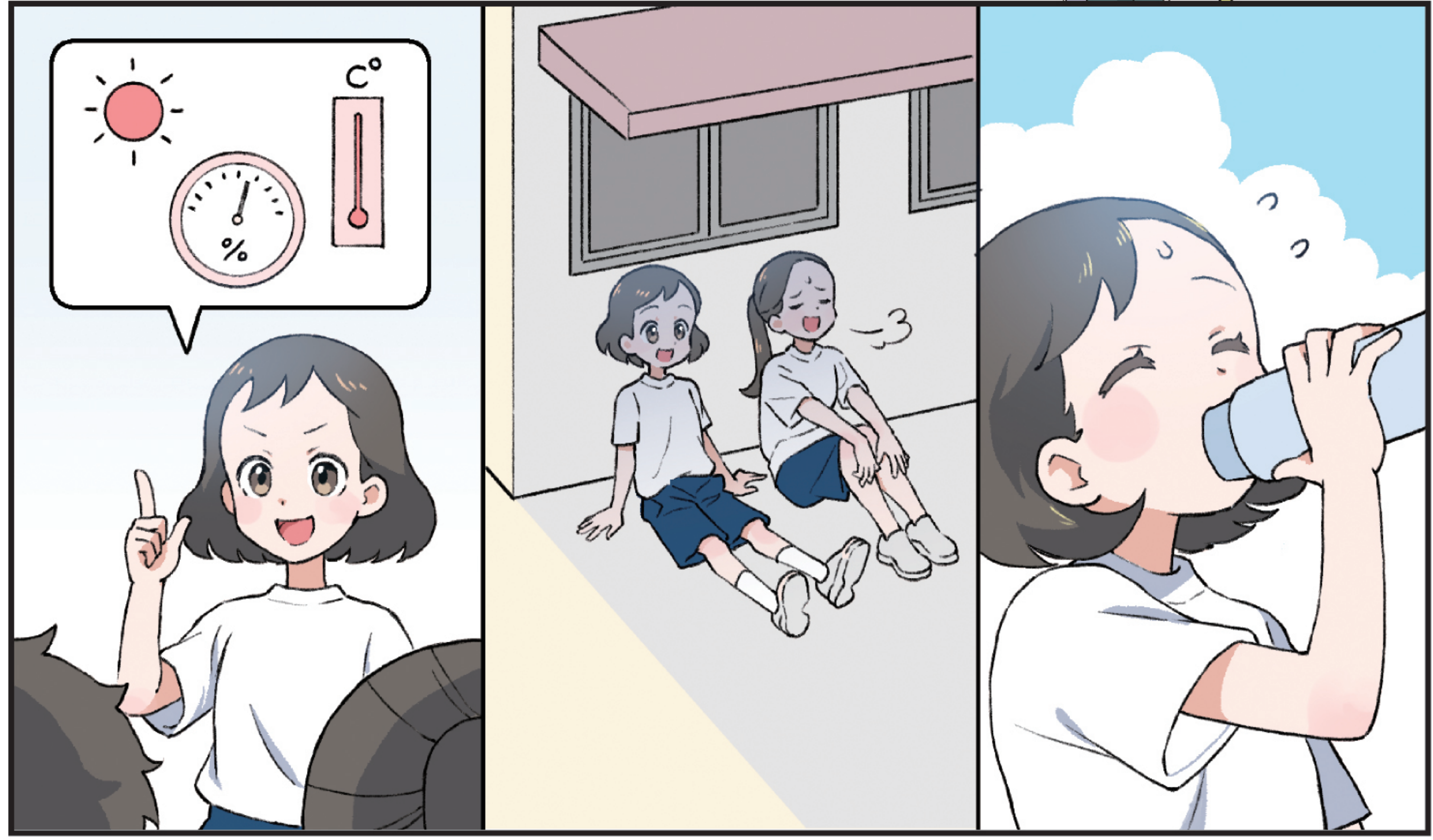
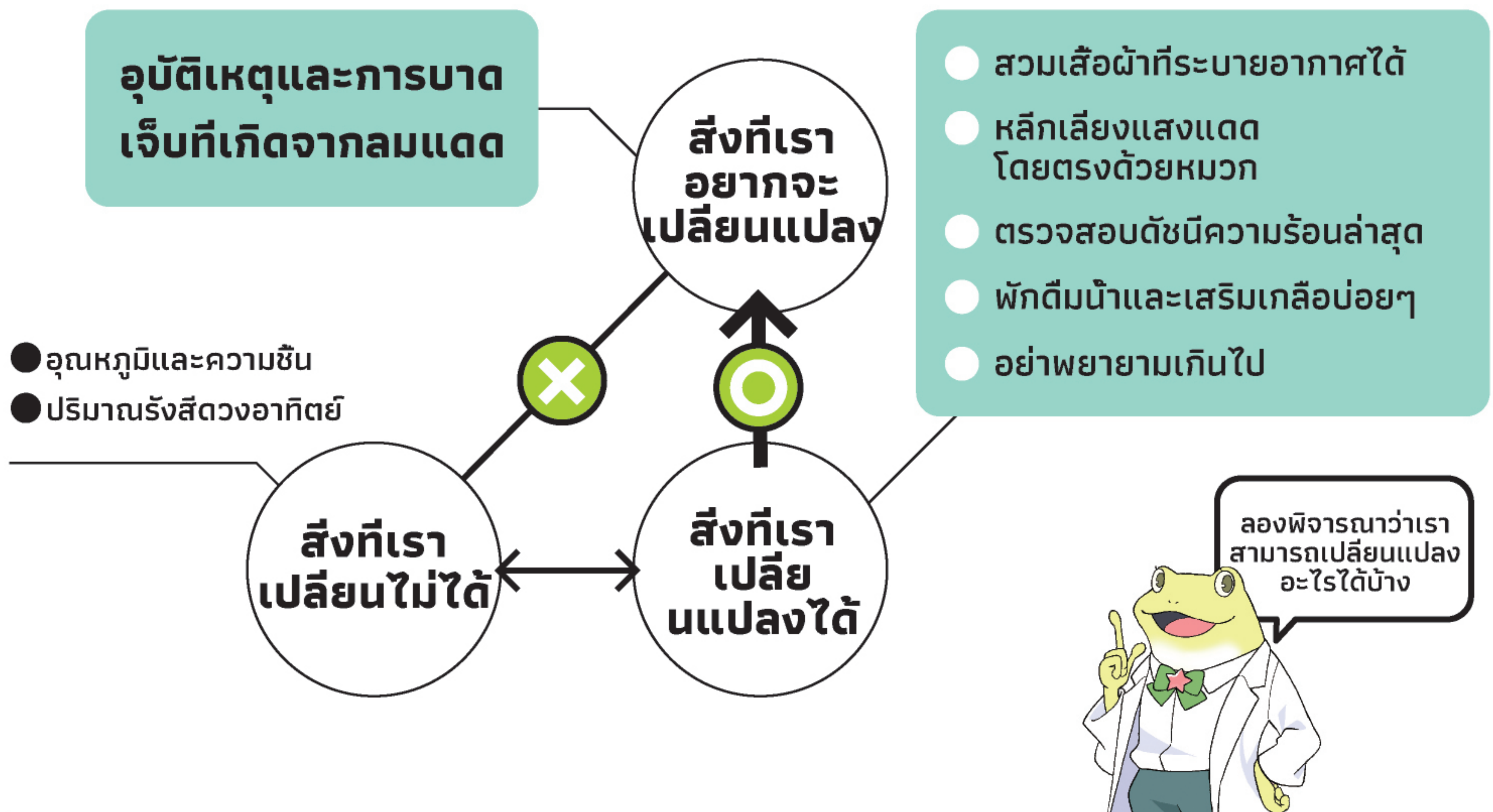
ระวังเมื่ออากาศเริ่มร้อนขึ้น!



คุณควรเปลี่ยนแปลงอะไร
บ้างเพื่อป้องกันอุบัติเหตุดังกล่าว?

คุณควรเปลี่ยนอะไร?

มาดูวิธีป้องกันลมแดดกันดีกว่า



อุบัติเหตุเหล่านี้ก็อาจเกิดขึ้นได้!

โรคลมแดดมักเกิดขึ้นจากแสงแดด

การออกกำลังกายในร่ม

สนามเล่นกีฬาในร่ม เช่น โรงยิม ก็มีความเสี่ยงเช่นกัน แม้ว่าจะไม่ได้ถูกแสงแดดโดยตรง แต่ก็อาจเกิดลมความร้อนได้เนื่องจากอุณหภูมิและความชื้นในห้องสูง ก่อนที่มันจะทนไม่ไหว ให้หาที่เย็นๆ ไว้พักผ่อนเสียก่อน

ในห้องเรียน

โรคลมแดดไม่ได้เกิดขึ้นแค่ระหว่างออกกำลังกายเท่านั้น แม้แต่ในอาคาร หรือในห้องเรียน ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดลมแดดเนื่องจากการไหลเวียนของอากาศไม่ดีหรืออุณหภูมิเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แม้ว่าคุณจะไม่กระหายน้ำ พยายามดื่มน้ำและเสริมเกลือ

สิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนได้จากมุมมองของนักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลาย

ไอเดียจากนักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลายในโตเกียว

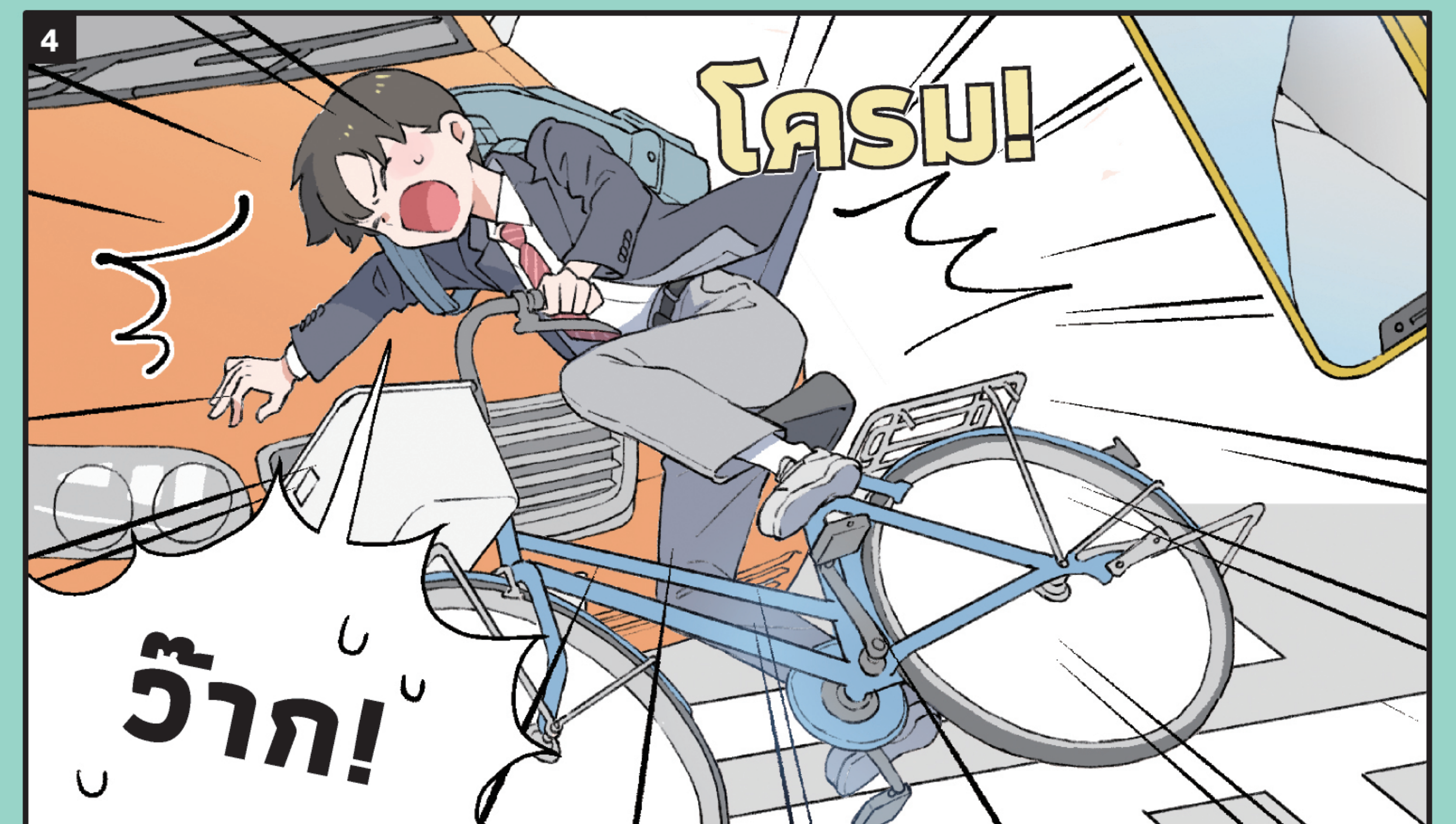
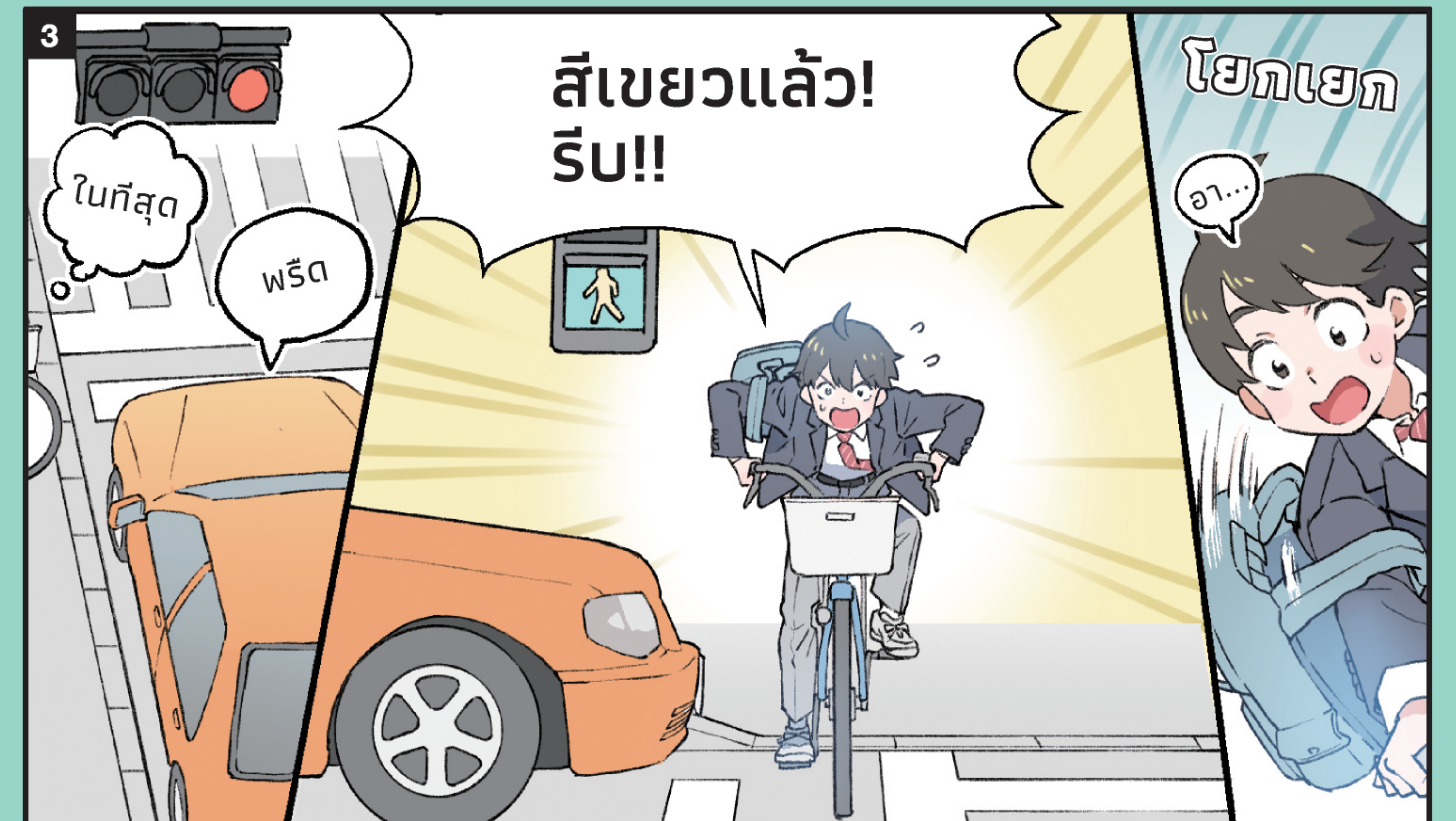
- วางเทอร์โมมิเตอร์และไฮโกรมิเตอร์ไว้ในตำแหน่งที่ทุกคนสามารถตรวจสอบได้
- ออกประกาศเตือนโรคลมแดดที่โรงเรียน
- พัฒนาสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้นักเรียนดื่มน้ำและเสริมเกลือ
- มีความยืดหยุ่นในการเปลี่ยนเวลาเรียนวิชาพละ

เว็บไซต์ของแผนกดับเพลิงโตเกียวให้ข้อมูลเกี่ยวกับอุบัติเหตุในแต่ละวัน ตลอดจนข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคลมแดดและการปฐมพยาบาล

ลองคิดถึงอุบัติเหตุต่างๆ

อุบัติเหตุทางจักรยาน

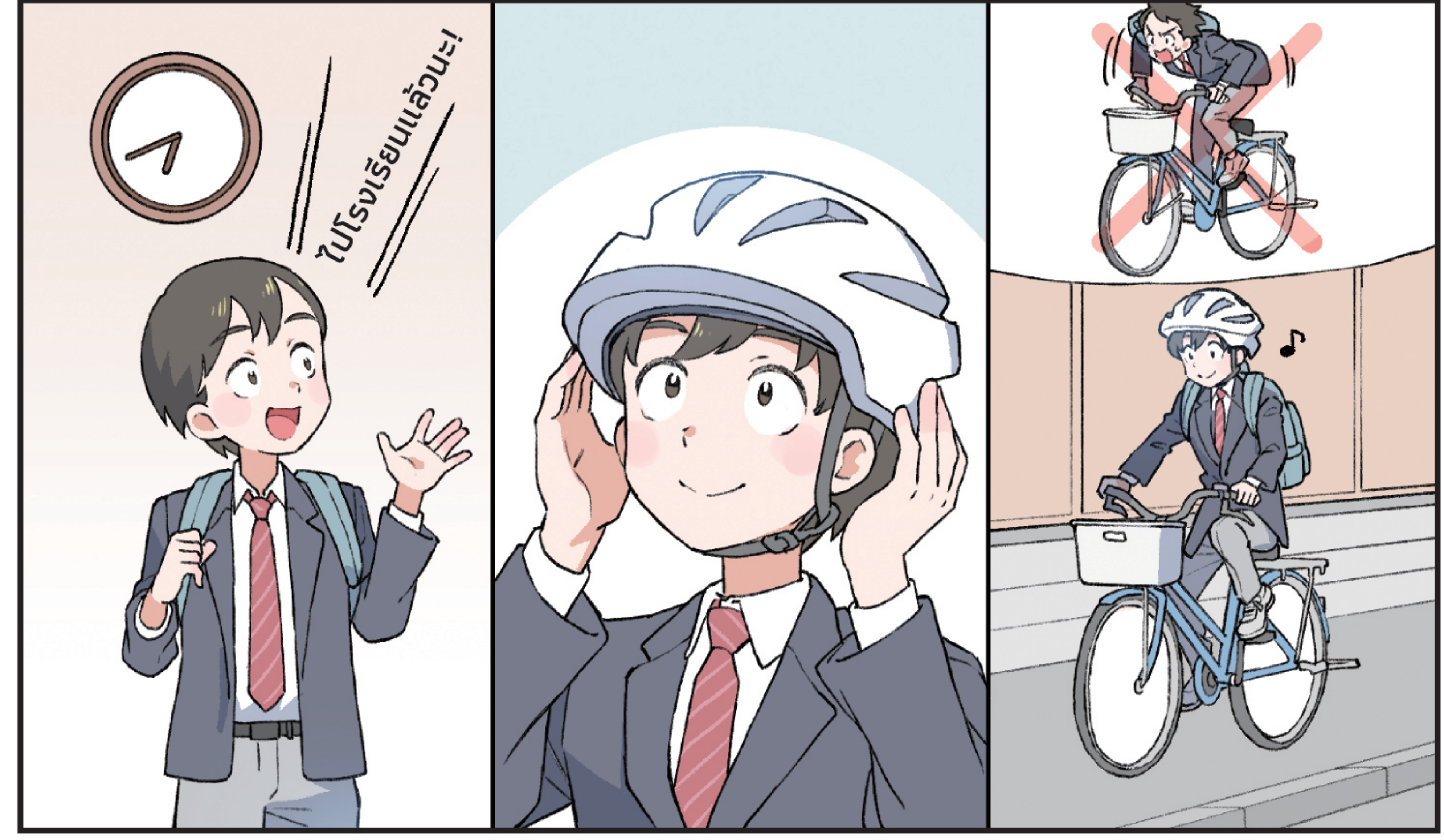
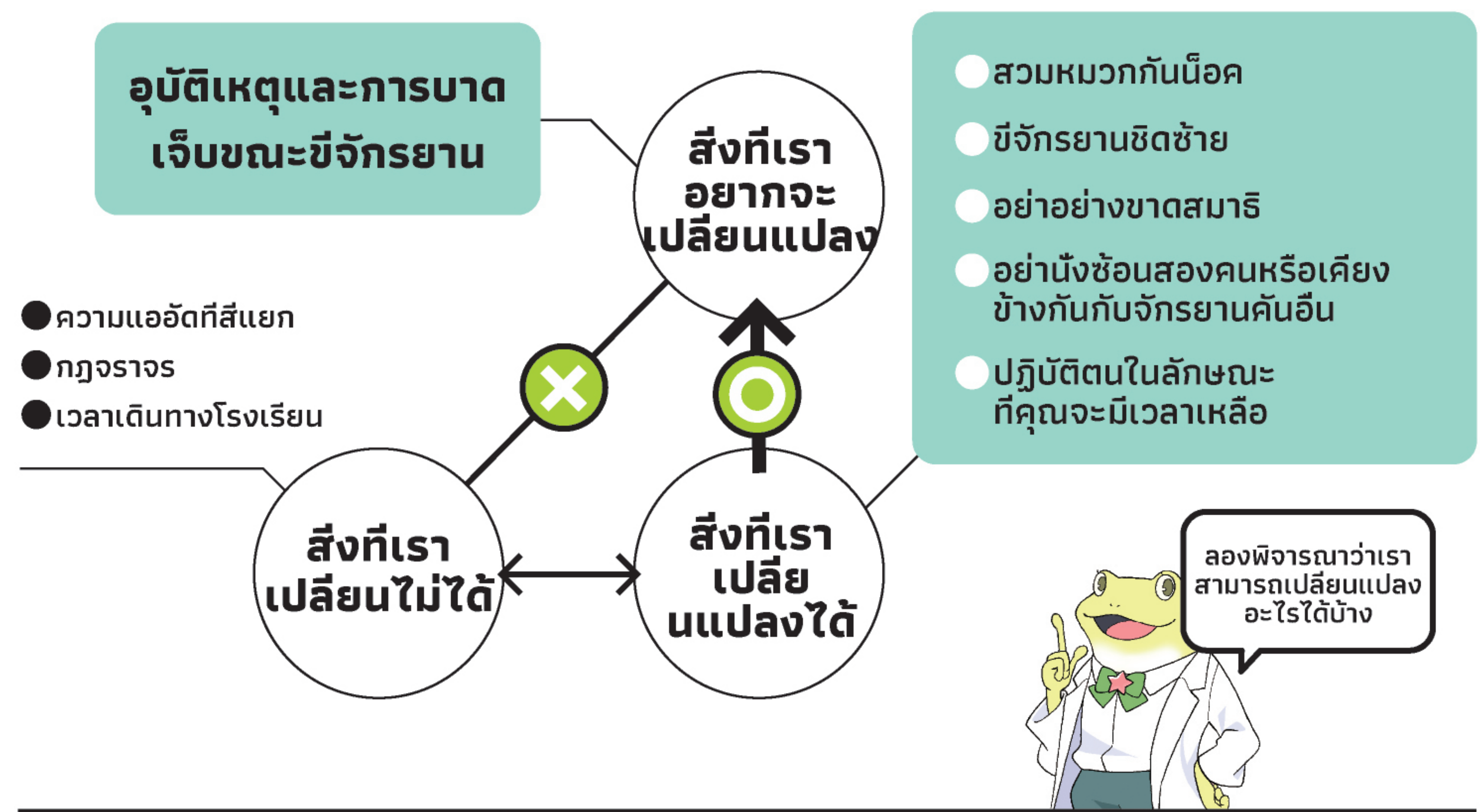
มีกฎเกณฑ์ที่คุณไม่อาจลืมได้



คุณควรเปลี่ยนแปลงอะไร
บ้างเพื่อป้องกันอุบัติเหตุดังกล่าว?

คุณควรเปลี่ยนอะไร?

มาดูวิธีป้องกันอุบัติเหตุและการบาดเจ็บสาหัสกัน



อุบัติเหตุเหล่านี้ก็อาจเกิดขึ้นได้!

จักรยานเป็นยานพาหนะที่ใช้งานได้จริงและขี่ง่าย อย่างไรก็ตาม มีอุบัติเหตุทางจักรยานเกิดขึ้นมากมาย

การขี่จักรยานขาดสมาธิ

อย่าขี่จักรยานขณะใช้สมาร์ทโฟนของคุณ คุณอาจพลาดการเห็นรถยนต์หรือคนเดินเท้าแล้วชนกับพวกเขา



ขี่ไปทางด้านขวา

คุณขี่ทางด้านขวาของถนนเพราะมันเป็นทางลัดหรือไม่? ตามกฎหมายแล้ว จักรยานจะต้องอยู่ทางด้านซ้ายของถนน มีฉะนั้นอาจชนจักรยานยนต์หรือรถจักรยานยนต์คันอื่นที่มาจากทิศทางตรงกันข้ามจนได้รับบาดเจ็บสาหัสได้



สิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนได้จากมุมมองของนักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลาย

ไอเดียจากนักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลายในโตเกียว

- ออกแบบหมวกกันน็อคใหม่ๆ
- เพิ่มจำนวนเลนจักรยานโดยเฉพาะ
- มอบสิทธิพิเศษแก่ผู้ที่ขี่จักรยานปลอดภัยและไม่ให้ก่อเกิดอุบัติเหตุ
- แยกสัญญาณไฟสำหรับคนเดินกับสัญญาณไฟสำหรับจักรยาน

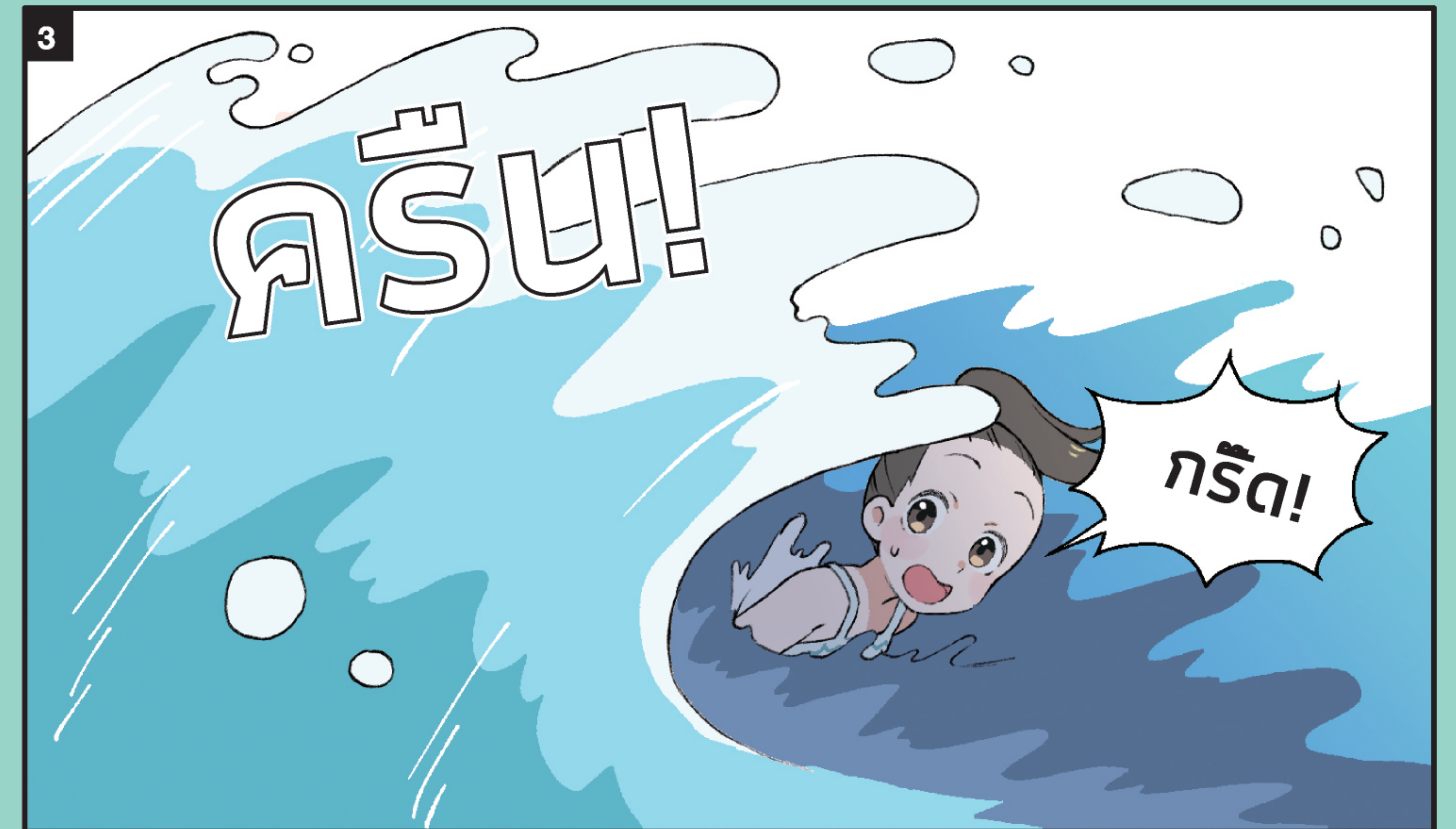
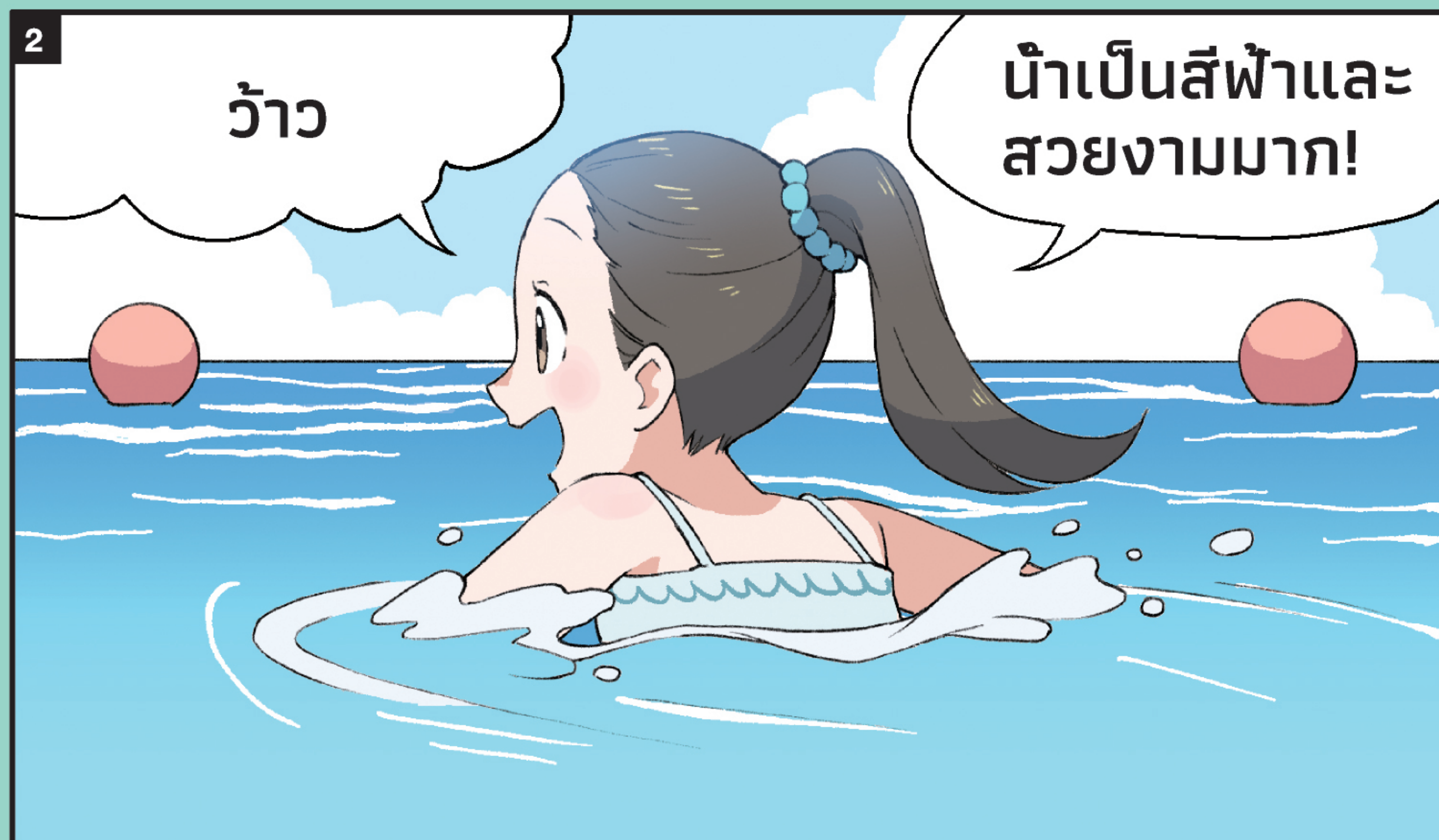
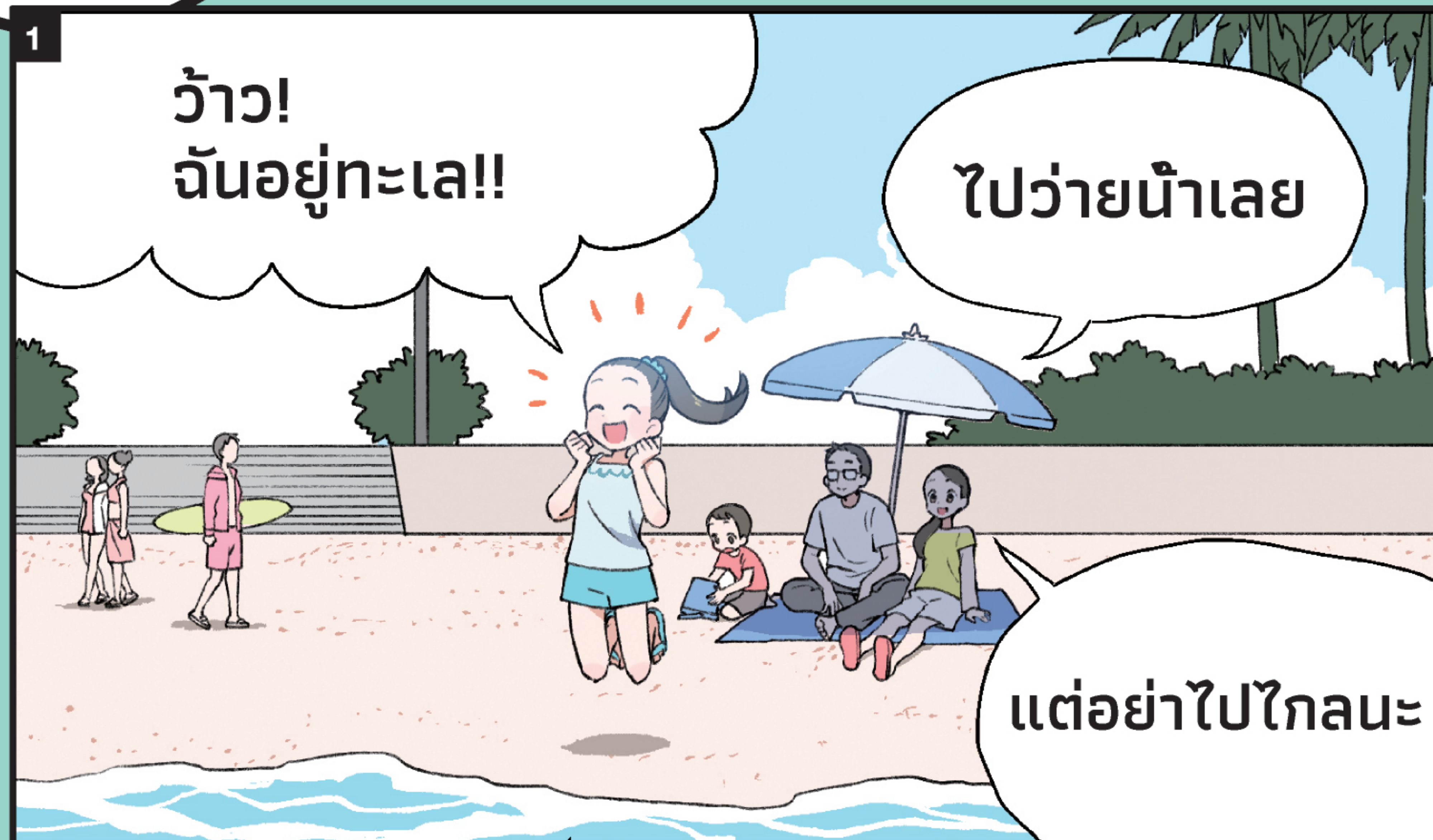
เว็บไซต์ข้อมูลความปลอดภัย การจราจรที่ได้รับการอนุมัติจากกรมตำรวจนครบาลโตเกียว TOKYO SAFETY ACTION มีเกมและวิดีโอเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านการจราจร

青蛙 (ภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น)

ลองคิดถึงอุบัติเหตุต่างๆ

อุบัติเหตุทางน้ำ

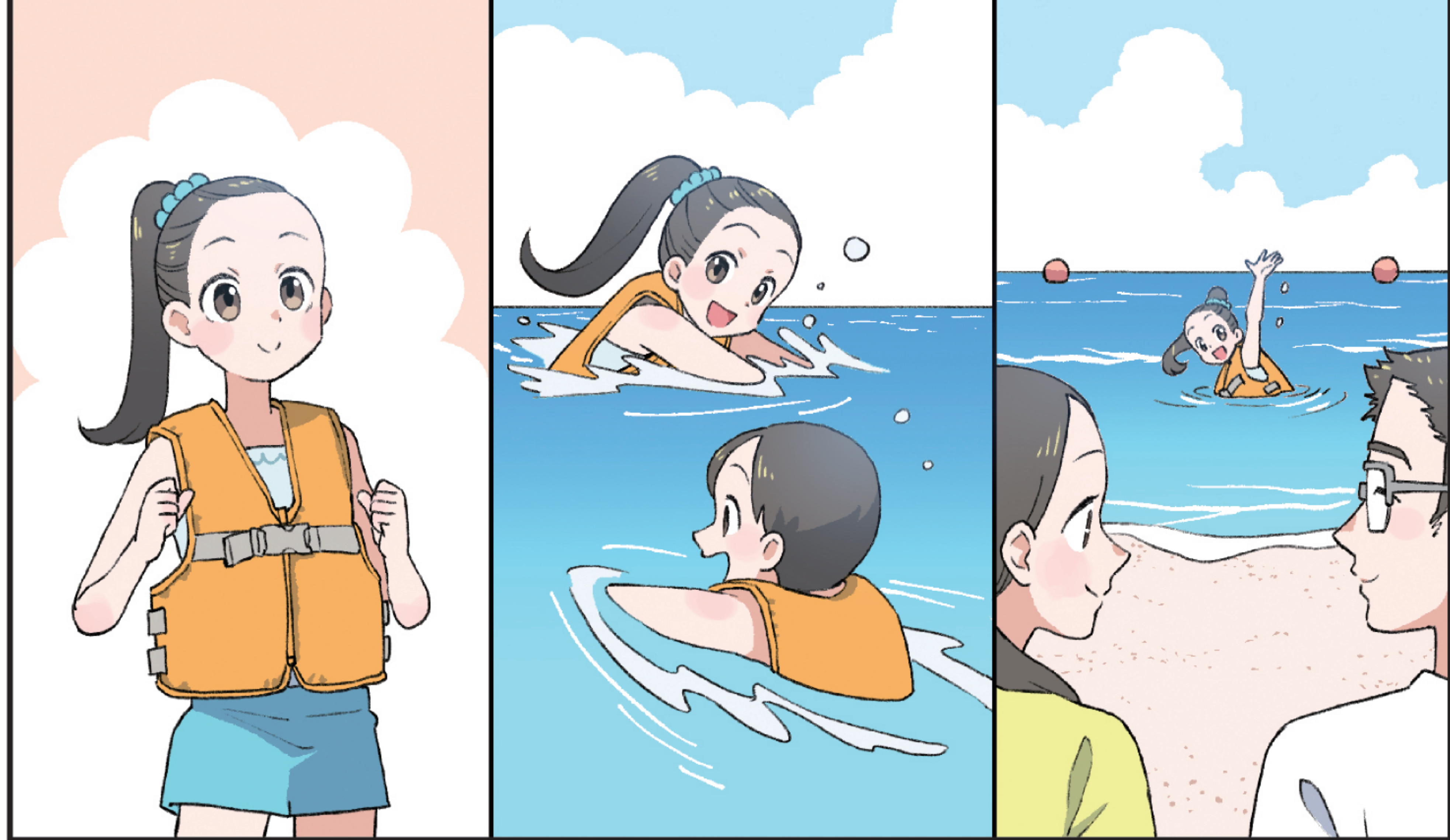
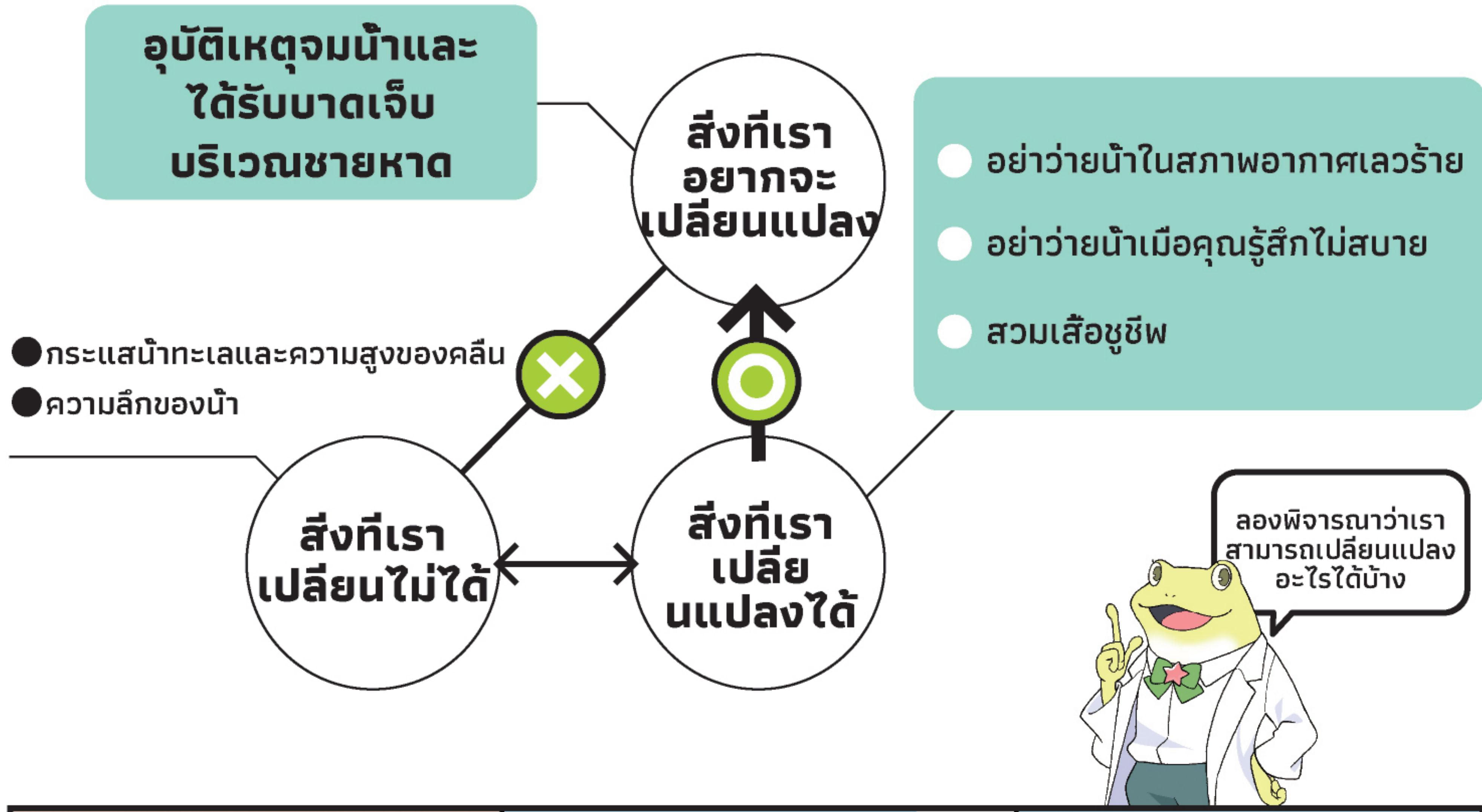
คุณจะช่วยกันป้องกันอุบัติเหตุเมื่อเล่นใน
 ชายหาดแม่น้ำหรือภูเขาได้อย่างไร?



คุณควรเปลี่ยนแปลงอะไร
 บ้างเพื่อป้องกันอุบัติเหตุดังกล่าว?

คุณควรเปลี่ยนอะไร?

ลองคิดดูว่าจะป้องกันการจมน้ำและถูกคลื่นพัดพาไปได้ได้อย่างไร



อุบัติเหตุเหล่านี้ก็อาจเกิดขึ้นได้!

อุบัติเหตุร้ายแรงเกิดขึ้นไม่เพียงแต่ในมหาสมุทรเท่านั้น แต่ยังเกิดในภูเขาและแม่น้ำด้วย

เดินป่าภูเขา

เส้นทางบนภูเขาที่มีหินที่ยื่นออกมาและอาจส่งผลให้เกิดอันตรายร้ายแรงหากคุณสะดุด เลือกรองเท้าที่ทั้งสบายและทนทาน ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำอาจเกิดขึ้นได้ที่ยอดเขาเนื่องจากมีอุณหภูมิต่ำ มาแต่งตัวให้เหมาะกับการปีนเขากันเถอะ



เล่นน้ำในแม่น้ำ

แม้แต่ในบริเวณที่น้ำดูเหมือนตื้น จู่ๆ ก็อาจลึกจนขาไม่ถึงก้นแม่น้ำ หากหมวกหรือรองเท้าของคุณถูกแม่น้ำพัดพา อย่าพยายามเข้าไปหยิบ



สิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนได้จากมุมมองของนักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลาย

ไอเดียจากนักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลายในโตเกียว

- แบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับจุดอันตรายทาง SNS
- ทำป้ายอันตราย
- ออกประกาศแจ้งเตือนอันตราย
- ทำคำขอร้องขอจัดพื้นที่ปลอดภัย

อันตราย! ไม่มีรายการ

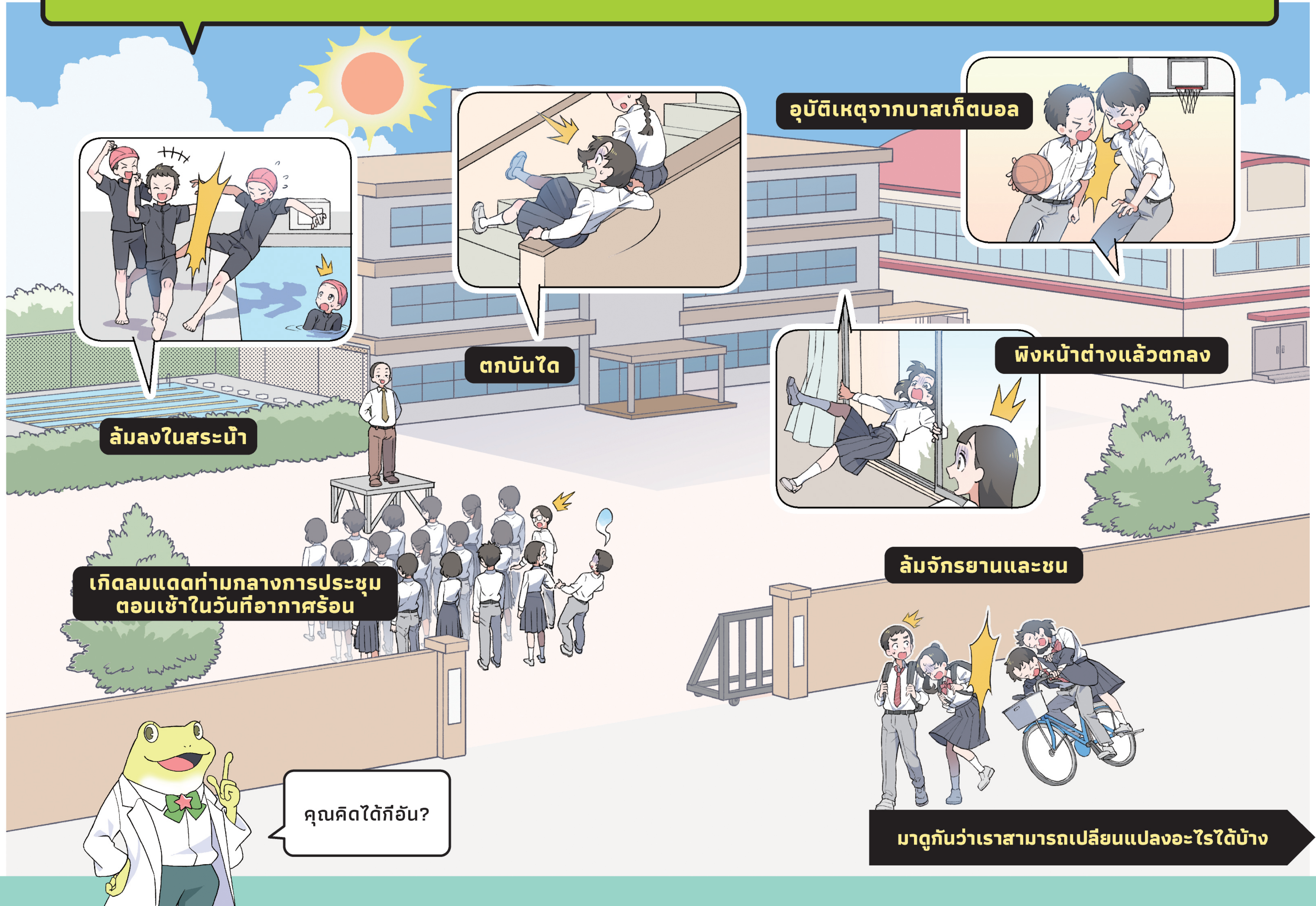
Dangerous!

หากคุณมีน้องชายหรือน้องสาว หรือเพื่อนที่อายุน้อยกว่า ให้อ่านฉบับสำหรับการและเด็กเล็ก และฉบับนักเรียนประถมศึกษา เพื่อสอนพวกเขาเกี่ยวกับสถานการณ์อันตราย



ทบทวนสิ่งที่คุณได้เรียนรู้เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

ลองคิดถึงสิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ



ล้มลงในสระน้ำ

ตกบันได

อุบัติเหตุจากบาสเก็ตบอล

วิ่งหน้าต่างแล้วตกลง

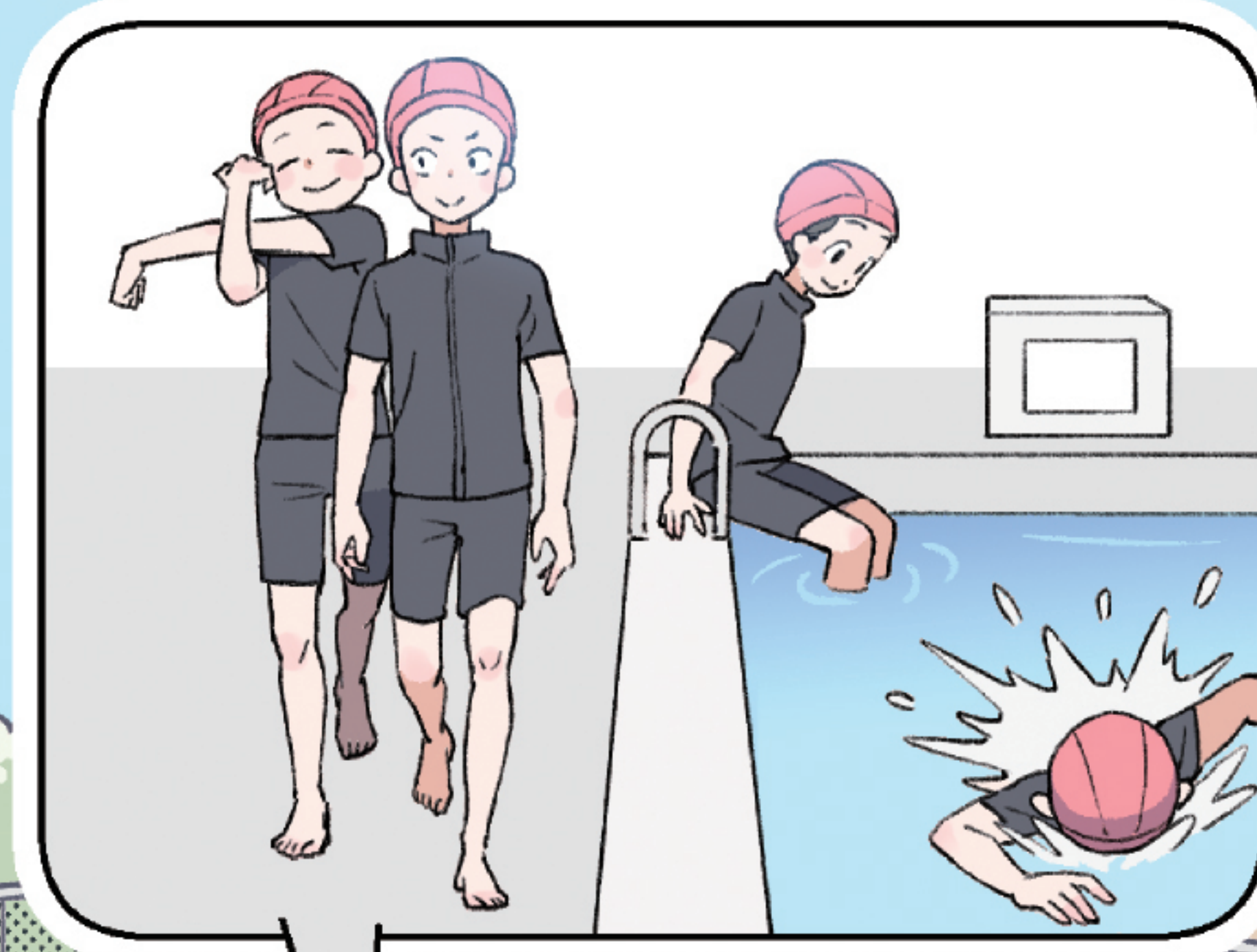
เกิดลมแดดท่ามกลางการประชุม
ตอนเช้าในวันที่อากาศร้อน

ล้มจักรยานและชน

คุณคิดได้อะไร?

มาดูกันว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้บ้าง

คุณพบสิ่งที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่?



สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้

- อย่าวิ่งข้างสระน้ำ
- วอร์มอัพและยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย
- อย่ากระโดดลงสระน้ำ

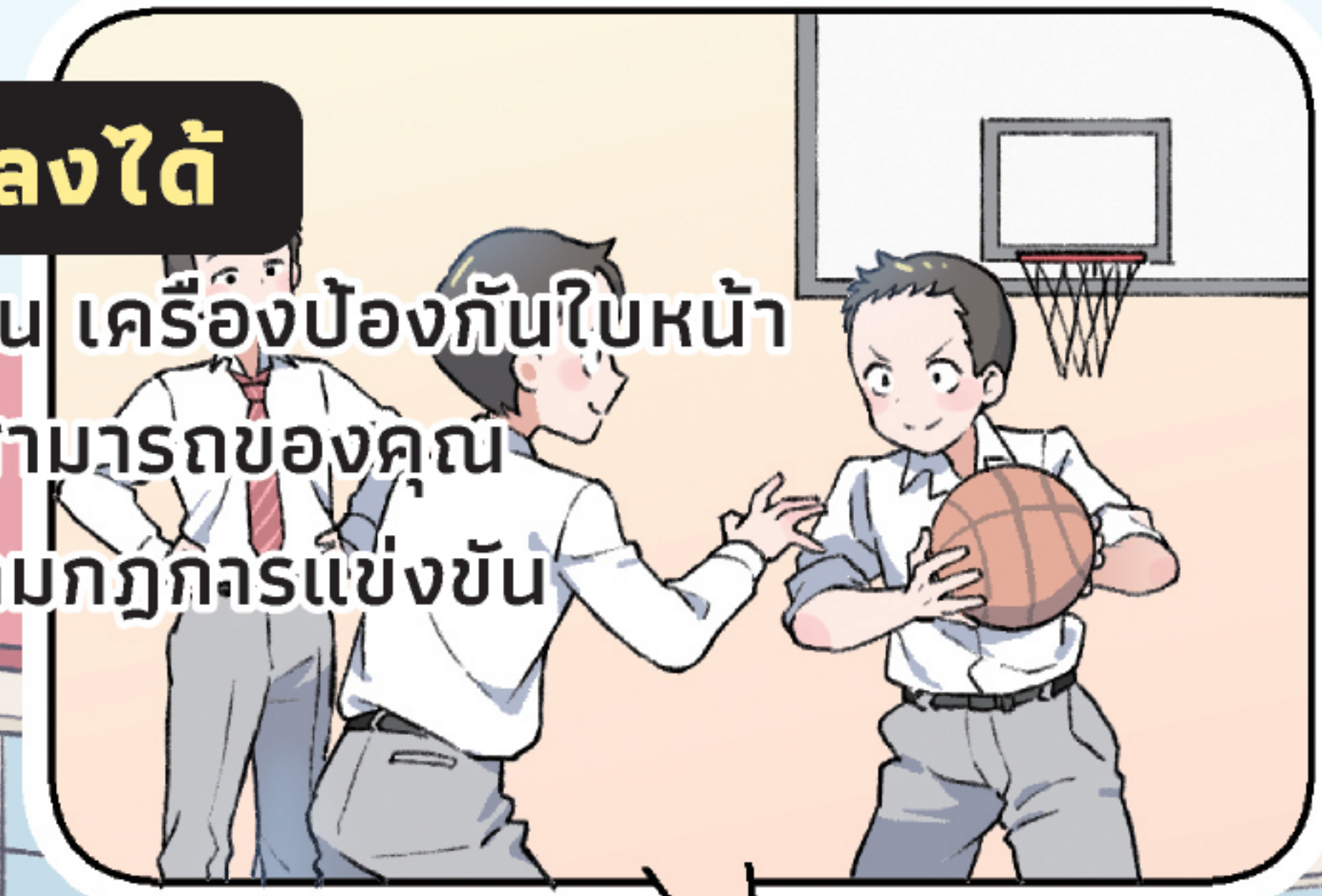
สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้

- เดินขึ้นลงบันไดโดยไม่ข้ามขั้น
- ใช้ราวบันได



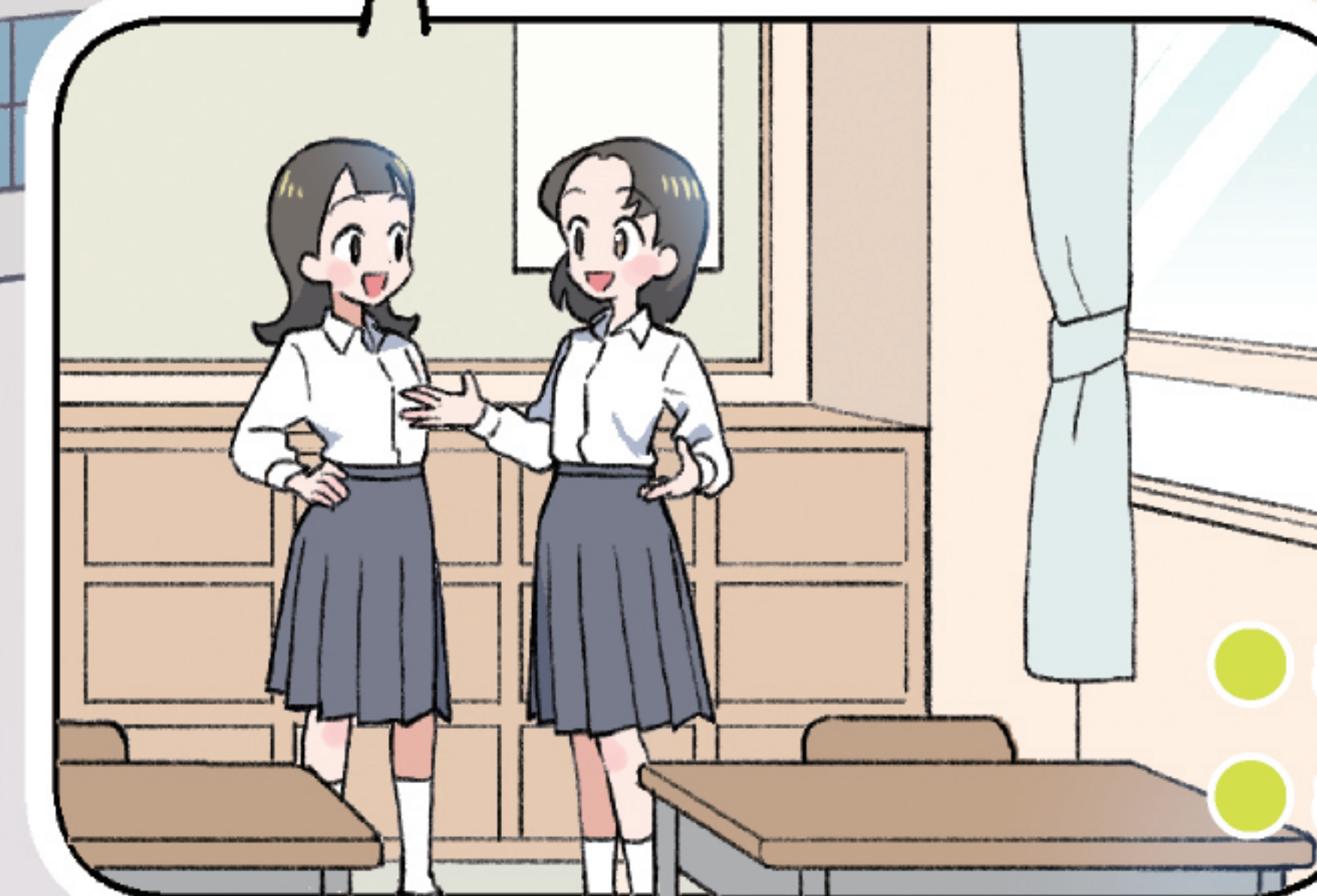
สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้

- สวมอุปกรณ์ป้องกัน เช่น เครื่องป้องกันใบหน้า
- ฝึกฝนตามระดับความสามารถของคุณ
- ตรวจสอบและปฏิบัติตามกฎการแข่งขัน



สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้

- อย่าฟังหูตาต่าง
- อย่ายืนบนเก้าอี้ใกล้หน้าต่าง



สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้

- ตรวจสอบดัชนีความร้อน (ความเสี่ยงต่อการเกิดลมแดด) ด้วยแอปพยากรณ์อากาศ ข่าวสาร ฯลฯ
- ย้ายไปพักผ่อนในที่ร่มหรือในที่เย็นๆ ก่อนที่คุณจะเริ่มรู้สึกไม่สบาย

จะต้องมีสิ่งอื่นที่เราเปลี่ยนแปลงได้
ให้ทุกคนคิดและพูดคุยเกี่ยวกับมัน

สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้

- สวมหมวกกันน็อค
- ให้ขี่ทางด้านซ้ายของถนนเสมอ
- อย่านั่งซ้อนสองคน
- ดูแลจักรยานของคุณให้อยู่ในสภาพดี

