

อย่าลืมเข้าไปดูเว็บไซต์ของเราด้วยนะ!



เว็บไซต์โครงการความปลอดภัยของเด็กโตเกียว

หน้านี้มีข้อมูลเกี่ยวกับโครงการป้องกันอุบัติเหตุทั้งหมดของรัฐบาลกรุงโตเกียว



สัญลักษณ์ลิงก์

หากคุณคลิกที่ส่วนที่มีสัญลักษณ์ลิงก์ คุณสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับมาตรการป้องกันอุบัติเหตุที่รัฐบาลกรุงโตเกียวกำลังดำเนินการอยู่

หากคุณคลิกที่ส่วนที่มีสัญลักษณ์ลิงก์ คุณสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับมาตรการป้องกันอุบัติเหตุที่รัฐบาลกรุงโตเกียวกำลังดำเนินการอยู่

ด้วยการสนับสนุนจาก

สมาชิกคณะกรรมการตรวจสอบบทบรรณาธิการของ
"คู่มือป้องกันการบาดเจ็บของเด็ก" (ไม่ระบุคำนำหน้า)

นักวิจัยอาวุโส สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรมแห่งชาติ องค์การพัฒนาระดับชาติ
ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการ บริษัท SPACE
ศาสตราจารย์ / ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยโตเกียวกักเก มหาวิทยาลัยแห่งชาติ
หัวหน้าโครงการ "ภาษาญี่ปุ่นง่าย ๆ" บริษัท DANK
ประธาน บริษัท Art&Arts ผู้เขียน "กฎหมายหกฉบับสำหรับเด็ก"

มิคิโกะ โอนะ
ริเอะ ฟุคุโมโตะ
ชินอิจิ โคโมริ
จุนอิจิโร โมริ
โซอิจิโร ยามาซากิ

สมุดคู่มือนี้ถูกจัดทำขึ้นโดย
ร่วมคิดและสร้างสรรค์กับ
นักเรียนจากโรงเรียนประถม
ศึกษาที่ 10 เมืองโคคุบุ
และโรงเรียนประถมศึกษา
โคจิมาจิ เขตชิโยดะ



ขอบคุณทุกคน /

จัดพิมพ์เมื่อเดือนมีนาคม 2024 แก้ไข
และจัดพิมพ์โดยห้องประสานงาน
นโยบายเด็กแห่งกรุงโตเกียว กอง
ประสานงานวางแผนและปรับปรุง
แผนงาน 〒163-8001 8-1 แขวงนิชิ
ชินจูกุ เขตชินจูกุ โตเกียว โทรศัพท์
03(5388)3812

※ข้อมูลที่ปรากฏนี้เป็นข้อมูล ณ เดือน
กุมภาพันธ์ 2024 ※ภาพประกอบ
ทั้งหมดเป็นเพียงภาพตัวอย่างเท่านั้น
※ห้ามทำซ้ำ เผยแพร่ คัดลอก หรือใช้
ภาพประกอบและแผนภูมิที่ปรากฏใน
หนังสือนี้ โดยไม่ได้รับอนุญาต ยกเว้น
กรณีที่มีกฎหมายลิขสิทธิ์รองรับ

\ คู่มือป้องกันการบาดเจ็บของเด็ก /

ถาม ศาสตราจารย์ KAERU เกี่ยวกับ สิ่งที่เราสามารถ เปลี่ยนแปลงได้ กันเถอะ



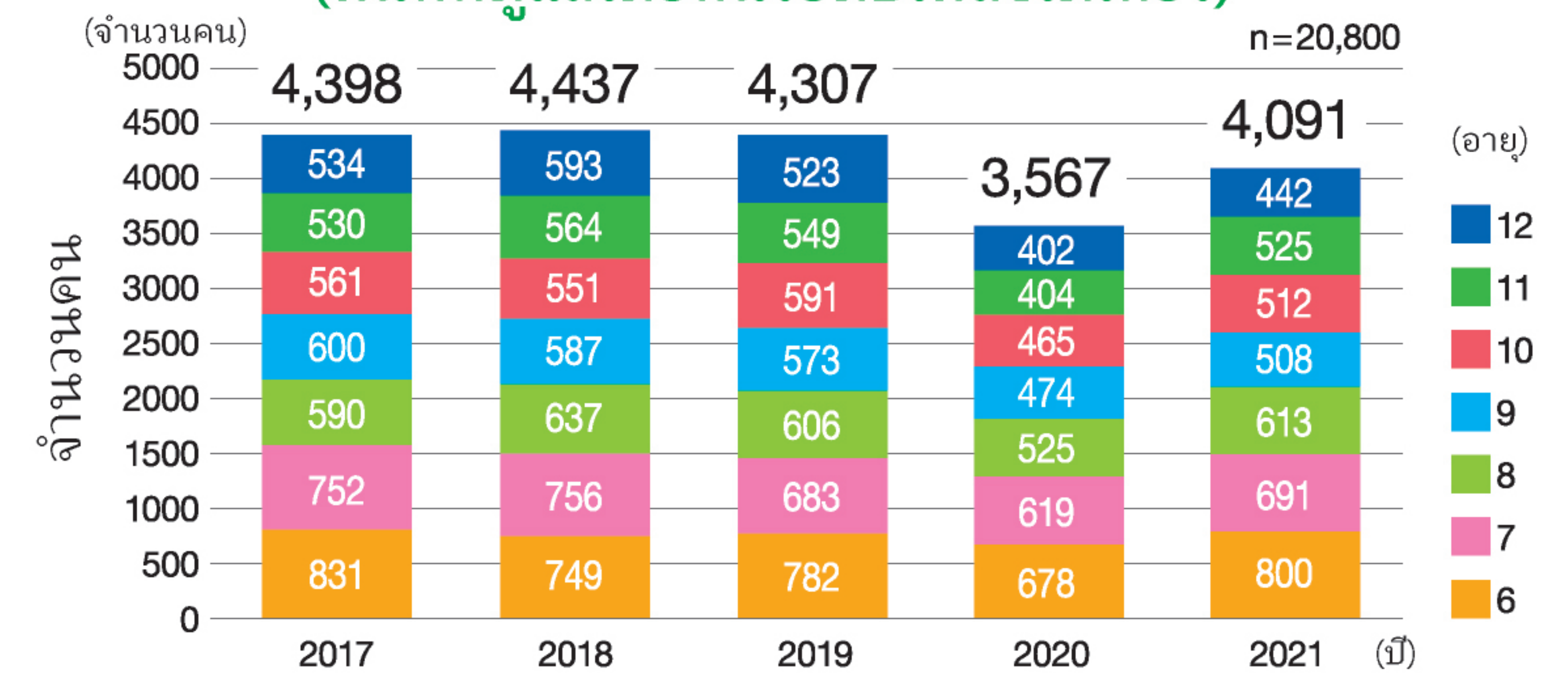
ขั้นตอนที่ 2 มุ่งเน้นไปที่นักเรียนประถมศึกษา (ระดับชั้น ป.4 ถึง ป.6) เพื่อเรียนรู้ตัวอย่างของอุบัติเหตุต่างๆ

อุบัติเหตุทุกประเภทสามารถเกิดขึ้นได้
ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน

อุบัติเหตุอาจจบลงด้วยบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย หรืออาจทำให้บาดเจ็บอย่างรุนแรงได้ แม้ว่า คุณจะระมัดระวังอุบัติเหตุก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้

ทุกปี มีนักเรียนประถมประมาณ
4,000 คนในโตเกียวที่ถูกนำส่งโรงพยาบาลเนื่องจากอุบัติเหตุ

จำนวนเด็กอายุ 6 ถึง 12 ปีที่ถูกส่งโดยหน่วยกู้ภัยฉุกเฉิน
(พื้นที่ที่ดูแลโดยหน่วยดับเพลิงโตเกียว)



ศาสตราจารย์ KAERU*

ฉันต้องการลดจำนวนอุบัติเหตุที่เด็กๆ ประสบโดยการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมของพวกเขา



มาคิดเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นรอบตัวเรากันเถอะ

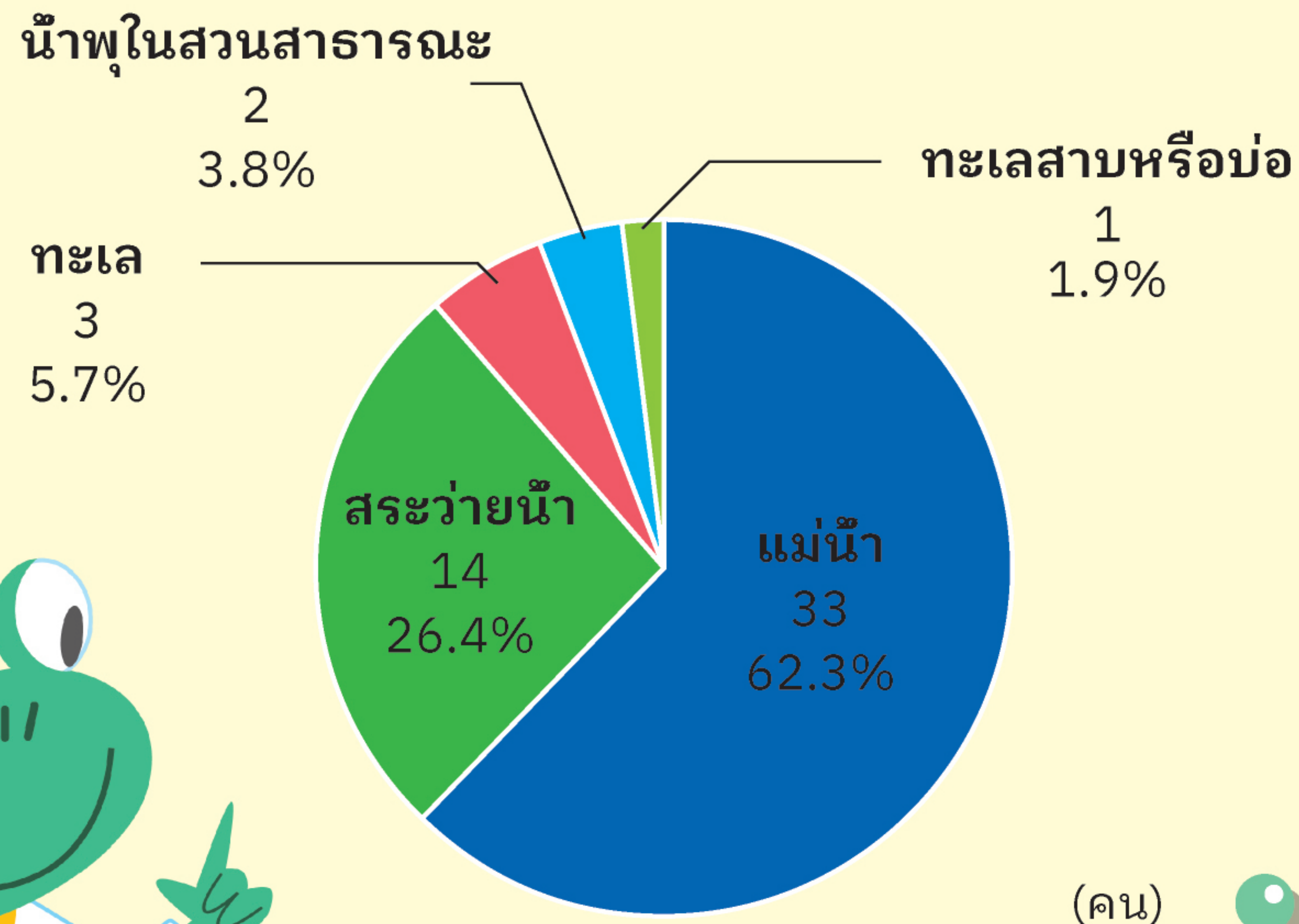
*คำว่า KAERU ในภาษาญี่ปุ่นสามารถแปลได้ว่า "กบ" หรือ "เปลี่ยนแปลง" ได้



จมน้ำขณะ เล่นในแม่น้ำ

มันอันตรายมาก!

จำนวนอุบัติเหตุจมน้ำตามสถานที่
(พ.ศ. 2561-2565)



การจมน้ำในแม่น้ำ
เกิดขึ้นบ่อยที่สุด

แหล่งที่มา: เว็บไซต์ของหน่วยดับเพลิงโตเกียว
"มาป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำในแม่น้ำ สระว่ายน้ำ และอื่นๆ กันเถอะ"
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/season/river/index.html>

เด็กผู้หญิงคนนั้นกำลังเล่นอยู่ในแม่น้ำ

เธอแค่ตั้งใจจะเล่นน้ำเล็กน้อย แต่
จู่ๆ เธอก็ก้าวไปในจุดที่น้ำลึก แล้วเธอก็
จมน้ำ



เราจะทำอย่างไรเพื่อหยุดอุบัติเหตุ?



มาสวมเสื้อชูชีพเพื่อป้องกันการจมน้ำกันเถอะ

ในช่วงฤดูร้อน มีโอกาสมากขึ้นที่จะได้เล่นน้ำใน
แม่น้ำและจัดบาร์บีคิวใช่ไหม?
ถ้าคุณก้าวเข้าไปในจุดที่น้ำลึก คุณอาจจมน้ำได้

อย่างไรก็ตาม เพียงแค่เปลี่ยนจากไม้ใส่
เสื้อชูชีพมาใส่เสื้อชูชีพ ก็ช่วยป้องกันการ
จมน้ำได้

3 ข้อที่ควรคิดเมื่อต้องการเปลี่ยนแปลง

3E_s

- 1 เปลี่ยนสิ่งที่อันตราย
Environment
- 2 แบ่งปันความรู้
Education
- 3 เปลี่ยนกฎเกณฑ์
Enforcement

มาทำการ
เปลี่ยนแปลงเหล่านี้
กันเถอะ

การบาดเจ็บสามารถป้องกันได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงสิ่ง
ต่างๆ
นั่นคือเหตุผลว่าทำไมการคิดถึงสิ่งที่คุณสามารถ
เปลี่ยนแปลงได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

การจมน้ำในแม่น้ำ

สิ่งที่เรา
ต้องการ
เปลี่ยนแปลง

- ความเร็วหรือความ
ลึกของแม่น้ำ
- หินลื่น

สิ่งที่เราไม่
สามารถ
เปลี่ยนแปลงได้

สามารถ
เปลี่ยน
แปลงได้

- สวมเสื้อชูชีพ
- สวมรองเท้า
สำหรับลุยน้ำ
- อย่าเข้าไปใกล้แม่น้ำ
โดยไม่มีผู้ใหญ่



อุบัติเหตุที่พบบ่อย



การคิดเกี่ยวกับสิ่งที่คุณ สามารถเปลี่ยนแปลงได้

9

จากอันตราย 9 ประการ



กรณีที่ 1

การตกจากที่สูง



กรณีที่ 2

การหกล้ม



กรณีที่ 3

การสำลักและอันตรายอื่นๆ ที่คล้ายกัน



กรณีที่ 4

การชนสิ่งของ



กรณีที่ 5

การหนีบหรือถูกหนีบ



กรณีที่ 6

การถูกไฟลวก



กรณีที่ 7

การถูกบาด/ถูกของแหลมแทง



กรณีที่ 8

การถูกกัด/ถูกแมลงต่อย



กรณีที่ 9

การจมน้ำ



*อันตรายทั้ง 9 ประการนี้จัดกลุ่มตาม "อุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน" ของหน่วยดับเพลิงโตเกียว
*กรณีที่ 1 ถึงกรณีที่ 3 ในหน้า 9 ถึง 11 ระบุสาเหตุ 5 อันดับแรกของอุบัติเหตุแต่ละประเภท
แหล่งที่มา:
"ความเป็นจริงของอุบัติเหตุในชีวิตประจำวันตามข้อมูลการส่งตัวฉุกเฉิน" (2021)

มาคิดเกี่ยวกับแต่ละข้อกันเถอะ

การตกจากที่สูง

คุณจะช่วยกันตัวเองจากการตกจากเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นได้ยังไง?



มาทำการเปลี่ยนแปลง
ตั้งแต่ตรงนี้กันเถอะ

- อย่าปล่อยมือขณะเล่นชิงช้า
- อย่ากระโดดจากด้านบนของโครงปืนปาย
- อย่ายื้อขึ้นสไลด์
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

บนเว็บไซต์ของหน่วยดับเพลิงโตเกียว มีวิดีโอชื่อ "มาศึกษาเกี่ยวกับอันตรายที่ซ่อนอยู่ในชีวิตประจำวัน [นักเรียนประถมศึกษา]" ซึ่งแสดงวิธีใช้เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ลองเข้าไปดูกัน (มีเฉพาะภาษาญี่ปุ่น)

มาศึกษาเกี่ยวกับสถานที่ที่เกิดการบาดเจ็บง่าย



สาเหตุที่เกิดการตก

นี่คือ 5 อันดับแรกของสาเหตุที่นักเรียนประถม (อายุ 6-12 ปี) มักจะตก

- | | | | |
|-------|--------|-------|------------|
| ที่ 1 | บันได | ที่ 4 | รั้ว กำแพง |
| ที่ 2 | ราวโหน | ที่ 5 | บาร์โหน |
| ที่ 3 | สไลด์ | | |

การหกล้ม

คุณจะช่วยกันตัวเองจากการล้มบนบันไดเลื่อนได้อย่างไร?



มาทำการเปลี่ยนแปลง
ตั้งแต่ตรงนี้กันเถอะ

- ยืนอยู่ภายในเส้นสีเหลืองเสมอ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเชือกของรองเท้าของคุณไม่ถูกดูด
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

ระวังอย่าล้มขณะเล่นสเกตบอร์ด ก่อนเล่นให้สวมหมวกกันน็อคและสนับป้องกัน รวมถึงทำการอบอุ่นร่างกาย ห้ามเล่นในพื้นที่ที่มีการห้ามเล่น อย่าลืมตรวจสอบให้แน่ใจ

สาเหตุที่เกิดการล้ม

นี่คือ 5 อันดับแรกของสาเหตุที่นักเรียนประถม (อายุ 6-12 ปี) มักจะล้ม

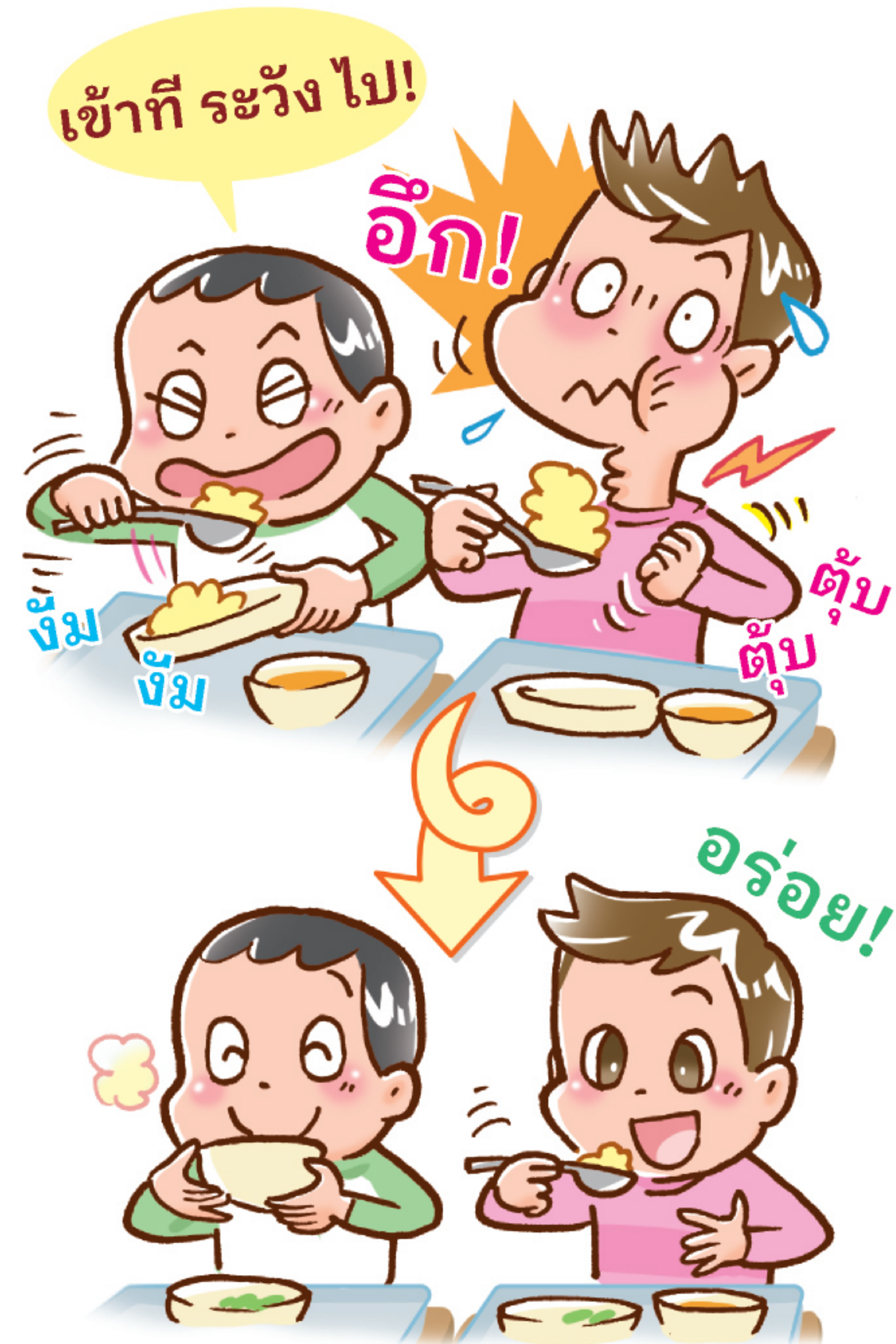
- | | | | |
|-------|-----------|-------|------------|
| ที่ 1 | สเกตบอร์ด | ที่ 4 | รั้ว กำแพง |
| ที่ 2 | บันได | ที่ 5 | โต๊ะต่างๆ |
| ที่ 3 | ชั้นบันได | | |



มาคิดเกี่ยวกับอันตรายต่อไปกันเถอะ

การสำลักและอันตราย อื่นๆ ที่คล้ายกัน

คุณจะช่วยกันตัวเองจากการสำลักอาหารได้อย่างไร?



มาทำการเปลี่ยนแปลง
ตั้งแต่ตรงนี้กันเถอะ

- อย่ารีบกิน กินช้าๆ
- อย่าพยายามกินทั้งหมดในคำเดียว
- อย่าเล่นขณะกิน
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

เมื่ออาหารติดคอ มันจะอุด
กั้นทางเดินหายใจทำให้ไม่
สามารถหายใจได้ ดังนั้นการ
กินช้าๆ ที่ละน้อยและเคี้ยว
ให้ละเอียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ

มีใครค้นเคยกับ
สิ่งนี้บ้างไหม?



สาเหตุของการสำลักและอันตรายอื่นๆ ที่คล้ายกัน

นี่คือ 5 สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของการสำลัก
ในหมูนักรเรียนประถม (อายุ 6-12 ปี)

- | | | | |
|----|--|----|-------------|
| 1° | ก้างเล็กๆ เช่น ก้างปลา | 4° | ขนมขบเคี้ยว |
| 2° | ลูกแก้ว | 5° | ลูกอมแข็ง |
| 3° | ของเล่นประเภทบล็อก แม่เหล็ก เหยียด เป็นต้น | | |

การชนสิ่งของ

คุณจะช่วยกันตัวเองจากการวิ่งชนรถได้อย่างไร?



มาทำการเปลี่ยนแปลง
ตั้งแต่ตรงนี้กันเถอะ

- อย่าวิ่งลงถนน
- สวมวิสตสะท้อนแสงเมื่อมืด
- แม้ว่าไฟเขียว มองซ้ายและขวาก่อนข้ามทางม้าลาย
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

การวิ่งลงถนนอย่างกะทันหันเป็น
อันตราย ข้ามทางม้าลายอย่าง
ถูกต้อง และจำไว้ว่า: ตรวจสอบ
ว่ามีรถกำลังมาไหม ถ้ามีรถมา
ให้ตรวจสอบว่ารถหยุดแล้วหรือ
ยัง ตรวจสอบอีกครั้งว่ามีรถ
กำลังมาขณะข้ามถนนหรือไม่

เว็บไซต์ข้อมูลความปลอดภัยทางจราจรอย่างเป็นทางการ
ของกรมตำรวจนครบาลโตเกียว TOKYO SAFETY ACTION

TOKYO SAFETY ACTION เป็นเว็บไซต์ที่ให้
ข้อมูลทุกประเภทเกี่ยวกับความปลอดภัยทาง
จราจร เรามีเคล็ดลับความปลอดภัยมากมาย
ที่ทุกคนสามารถทำตามได้ อย่าลืมเช็คคู่มือ
นิเกมและการแนะนำกิจกรรมเพื่อข้อมูลเพิ่มเติม
เกี่ยวกับความปลอดภัยทางจราจร
(ภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น) [📄](#)



มาคิดเกี่ยวกับอันตรายต่อไปกันเถอะ

การหนีบรีอูกหนีบ

คุณะป้องกันตัวเองจากการหนีบนิ้วเท้าจกรยานได้อย่างไร?



มาทำการเปลี่ยนแปลง
ตั้งแต่ตรงนี้กันเถอะ

- อย่าปั่นจักรยานโดยใส่รองเท้าแตะ
- ผูกเชือกรองเท้าให้เรียบร้อย
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

ไม่ใช่แค่รองเท้าแตะที่เราต้องระวัง กระโปรง ผ้าพันคอ และสายกระเป๋าก็สามารถติดล้อจักรยานได้เช่นกัน

การถูกไฟลวก

คุณะป้องกันตัวเองจากการโดนเตาไฟลวกได้อย่างไร?



มาทำการเปลี่ยนแปลง
ตั้งแต่ตรงนี้กันเถอะ

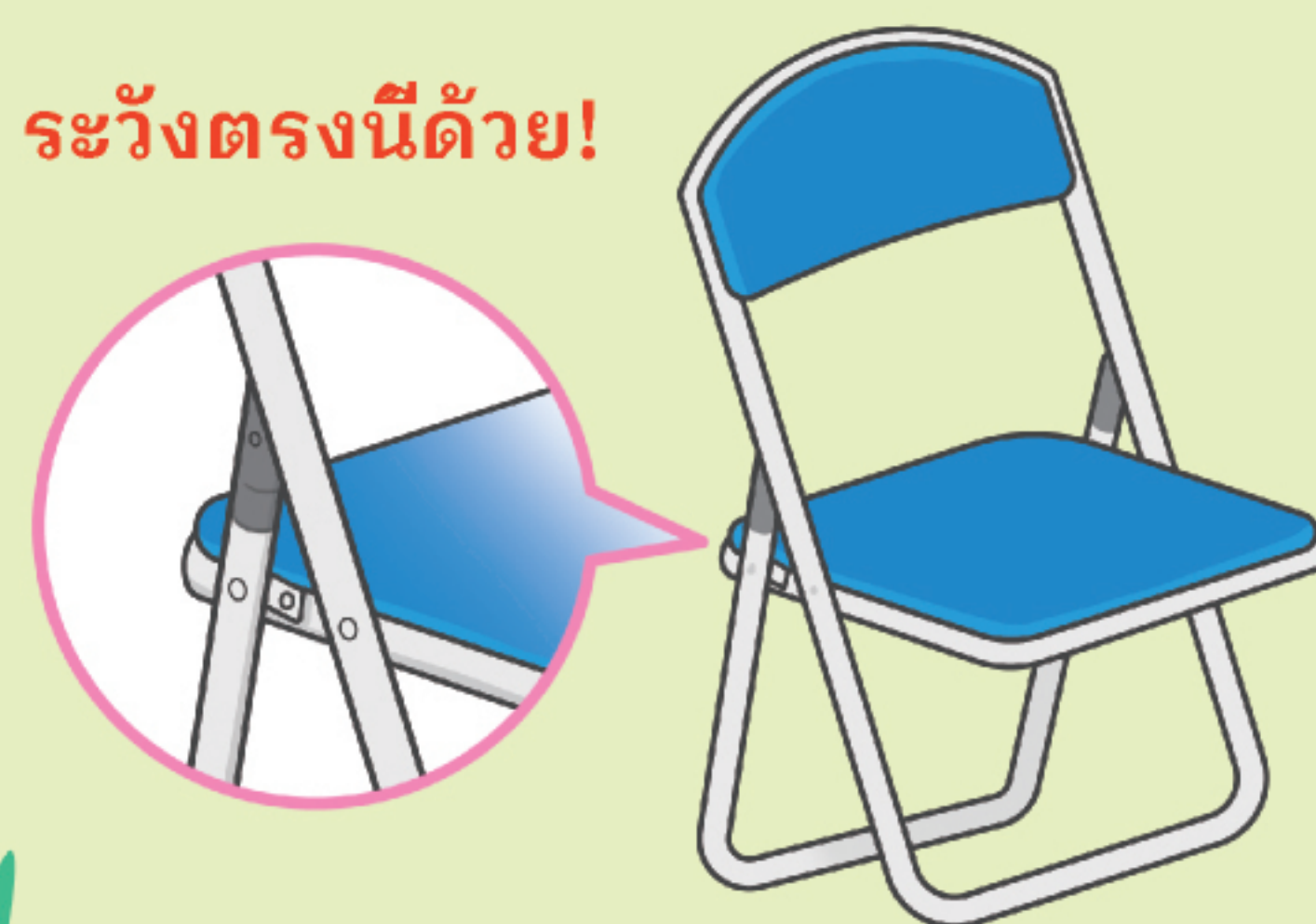
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสายเสื้อและแขนเสื้อของคุณไม่สัมผัสกับไฟ
- ปิดเตาก่อนยกหม้อออกจากเตา
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

แม้ว่าจะปิดความร้อนแล้ว แต่เตา IH ก็ยังร้อนอยู่ เตาอาจยังร้อนหลังการใช้งาน ดังนั้นอย่าเผลอไปแตะโดยไม่ตั้งใจ

แค่รู้ก็ช่วยลดจำนวนอุบัติเหตุได้แล้ว

อย่าให้หนีบกับเก้าอี้

ระวังตรงนี้ด้วย!



ส่วนเปิดและปิดของเก้าอี้พับเป็นอันตราย เพราะนิ้วของคุณอาจถูกหนีบได้ง่าย และบางครั้งอาจทำให้นิ้วของคุณโดนบาด

ถ้าเสื้อผ้าของคุณติดไฟ

หากคุณถอดเสื้อผ้าออกไม่ได้ และไม่มีน้ำหรือถังดับเพลิงอยู่ใกล้ๆ ให้ทำตามนี้: หยุด→นอน→กลิ้ง



มาคิดเกี่ยวกับอันตรายต่อไปกันเถอะ

การถูกบาด/ ถูกของแหลมแทง

คุณป้องกันตัวเองจากการโดนนิ้วบาดด้วยมีดได้อย่างไร?



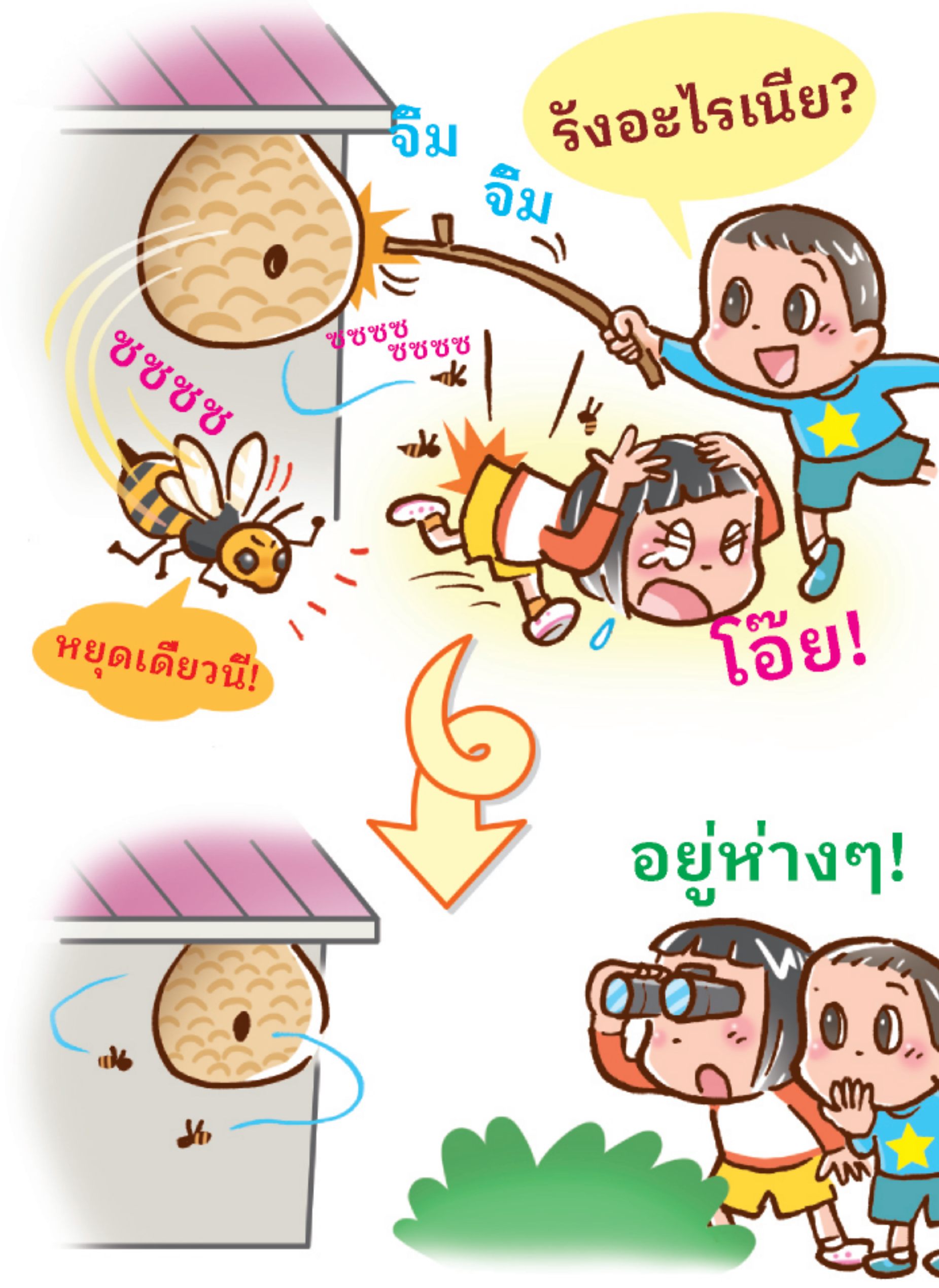
มาทำการเปลี่ยนแปลง
ตั้งแต่ตรงนี้ก็เถอะ

- อย่าให้ปลายนิ้วสัมผัสกับคมมีดขณะหั่น
- วางมีดไว้ให้ห่างเมื่อไม่ได้ใช้งาน
- ส่งมีดให้ผู้อื่นโดยให้คมหันออกจากตัว
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

ไม่ใช่แค่ตอนช่วยทำอาหารที่ต้องระวัง คุณอาจโดนบาดได้จากการเผลอไปจับมีดในที่ล้างจานโดยไม่ได้ตั้งใจ มาเพิ่มความระมัดระวังกันเถอะ

การถูกกัด/ ถูกแมลงต่อย

วิธีป้องกันไม่ให้โดนต่อยจากตัวต่อยักซ์?



มาทำการเปลี่ยนแปลง
ตั้งแต่ตรงนี้ก็เถอะ

- อย่าเข้าใกล้ตัวต่อยักซ์
- อย่ารบกวนรังของมันและหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด
- หากพบรัง อย่าพยายามทำลายมันด้วยตัวเอง
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

กลิ่นน้ำหอมและน้ำหวานก็สามารถดึงดูดตัวต่อยักซ์ได้เช่นกัน นี่ทำให้ศาสตราจารย์ KAERU ประหลาดใจเช่นกัน คุณต้องระวังสิ่งที่คุณถือและสิ่งที่คุณสวมใส่

มาทำทุกอย่างด้วยความปลอดภัยในใจเสมอ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือแท้ง



เครื่องคั้นน้ำผลไม้และเครื่องปั่นไม่ควรใช้เล่น แต่ควรใช้งานร่วมกับผู้ใหญ่เมื่อจำเป็น อย่าใส่นิ้วมือเข้าไปในโถของเครื่องปั่น

ระวังตัวต่อกระดาดด้วย

ยังมีผึ้งอื่นๆ นอกจากตัวต่อยักซ์ ตัวต่อกระดาดสร้างรังในหลายที่ รวมถึงรอบๆ บ้านและต้นไม้ คุณจะเห็นผึ้งมากขึ้นในช่วงฤดูร้อนถึงต้นฤดูใบไม้ร่วง หากคุณสัมผัสหรือรบกวนรังของมันโดยบังเอิญ คุณจะโดนต่อย



มาคิดเกี่ยวกับอันตรายต่อไปกันเถอะ

การจมน้ำ

วิธีป้องกันไม่ให้จมน้ำในทะเล?



มาทำการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตรงนี้ก็กันเถอะ

- ใส่เสื้อชูชีพ
- สวมรองเท้าทะเล
- ว่ายน้ำกับผู้ใหญ่
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

หากคุณเห็นใครจมน้ำ ให้ตะโกนขอความช่วยเหลือและแจ้งผู้ใหญ่ใกล้ๆ หากเกิดเหตุฉุกเฉินหรืออุบัติเหตุในทะเลอย่าลืมโทร 118*

*หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของการป้องกันชายฝั่งญี่ปุ่นคือ 118

อุบัติเหตุจากรยาน

จะทำไมไม่ให้เกิดอุบัติเหตุจากรยาน?



มาทำการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตรงนี้ก็กันเถอะ

- สวมหมวกกันน็อคขณะขี่จักรยาน
- อย่ามองโทรศัพท์ขณะขี่จักรยาน
- อย่าใช้ร่มขณะขี่จักรยาน
- ใช้ไฟหน้าจักรยานในเวลากลางคืน
- มาคิดหาวิธีอื่นๆ กันเถอะ

กฎหมายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน มาสวมหมวกกันน็อคทุกครั้งเมื่อขี่จักรยานกันเถอะ การสวมหมวกกันน็อคจะช่วยลดความเสี่ยงในการได้รับการบาดเจ็บที่ศีรษะอย่างรุนแรง อย่าขี่จักรยานขณะใช้สมาร์ทโฟน

มาชมวิดีโอกันเถอะ

มาลองเรียนรู้วิธีโทร 119

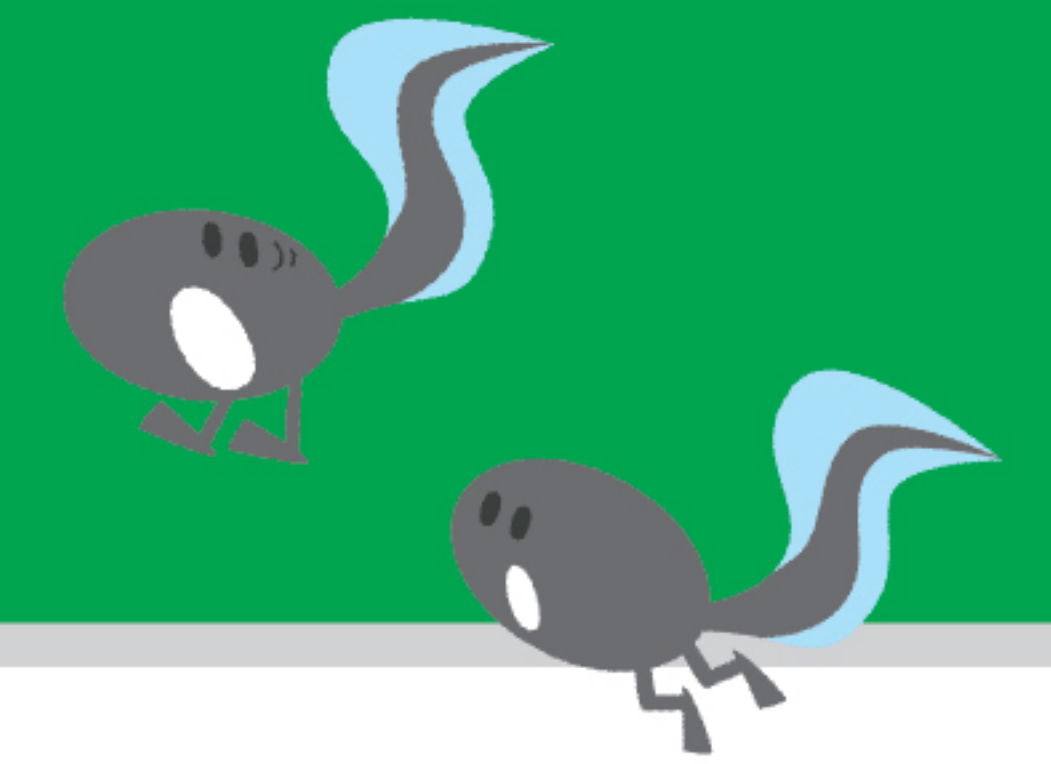
ในโปรแกรมฝึกอบรมการป้องกันภัยพิบัติออนไลน์ของกรมตำรวจดับเพลิงกรุงโตเกียว "เรียนรู้กับคิตะ! วิธีพูดคุยกับผู้ตอบรับ 119" คิตะ ตัวละครมาสคอต จะสอนวิธีพูดคุยกับผู้ตอบรับ 119 ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย มาชมวิดีโอและเรียนรู้วิธีการกันเถอะ (เฉพาะภาษาญี่ปุ่น)

แอปเรียนรู้ความปลอดภัยในจักรยาน "Wheel Training"

กรุงโตเกียวได้ปล่อยแอป "Wheel Training (Rin Tre)" ที่สอนวิธีขี่จักรยานอย่างปลอดภัย คุณสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับกฎจราจรจักรยานและลองเล่นการจำลองขี่จักรยาน หากคุณสอผ่านในแอป คุณจะได้รับใบรับรองการสำเร็จการเรียนรู้ (แปลเป็นภาษาอังกฤษได้ (แปลด้วยเครื่อง))

มาหาเรื่องที่สามารถเปลี่ยน แปลงได้กันเถอะ

อู๊ย! มีอันตราย
อยู่ทุกที่



คุณจะหามัน
เจอได้ก็อย่าง?



มาตรวจสอบสิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้กันเถอะ

คุณหาสิ่งที่สามารถเปลี่ยน นแปลงได้ไหม?

การทำสิ่งเหล่านี้
จะทำให้คุณ
ปลอดภัย

