

Hãy truy cập trang web nữa nhé!



Trang web “Dự án An toàn Trẻ em Tokyo”

Trang này có thông tin về tất cả các chương trình phòng tránh tai nạn của Chính quyền Thủ đô Tokyo.



Dấu liên kết

Nếu bạn nhấp vào dấu liên kết, bạn có thể biết thêm thông tin về các biện pháp phòng tránh tai nạn mà Chính quyền Thủ đô Tokyo đang thực hiện.



Các thành viên Ủy ban Biên tập đã giúp hỗ trợ tạo ra cuốn sổ tay này.

Với sự hỗ trợ từ

Các thành viên của Ủy Ban biên tập
“Sổ tay phòng tránh chấn thương trẻ em” (bỏ qua chức danh)

Nhà nghiên cứu, Viện nghiên cứu Khoa học và Công nghệ
Công nghiệp Quốc gia
Giám đốc điều hành, (CEO)SPACE Inc.
Giáo sư/Trợ lý Hiệu trưởng, Đại học Tokyo Gakugei
Trưởng Dự án “Tiếng Nhật dễ dàng”, Công ty TNHH Dank
Chủ tịch, Art&Arts LLC, Tác giả “Kodomo Roppo”

Mikiko Ohno
Rie Fukumoto
Shinichi Komori
Junichiro Mori
Soichiro Yamasaki

Cảm ơn tất cả các bạn /



Cuốn sổ tay này được biên soạn với các em học sinh trường trung học cơ sở Itabashi Dai-san, Itabashi-ku Tổ chức xúc tiến khu vui chơi giải trí của Đại học Tokyo Gakugei, Trường trung học phổ thông Tokyo Metropolitan Showa, Trường trung học phổ thông quốc tế Clark Memorial và Trường trung học phổ thông Adachi Shinden thủ đô Tokyo.

Xuất bản tháng 3 năm 2024
Biên tập và xuất bản bởi Chính sách Phòng
Trẻ em, Phòng Kế hoạch và Điều phối,
Phòng Kế hoạch và Phòng Điều phối
2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001
Điện thoại 03-5388-3812

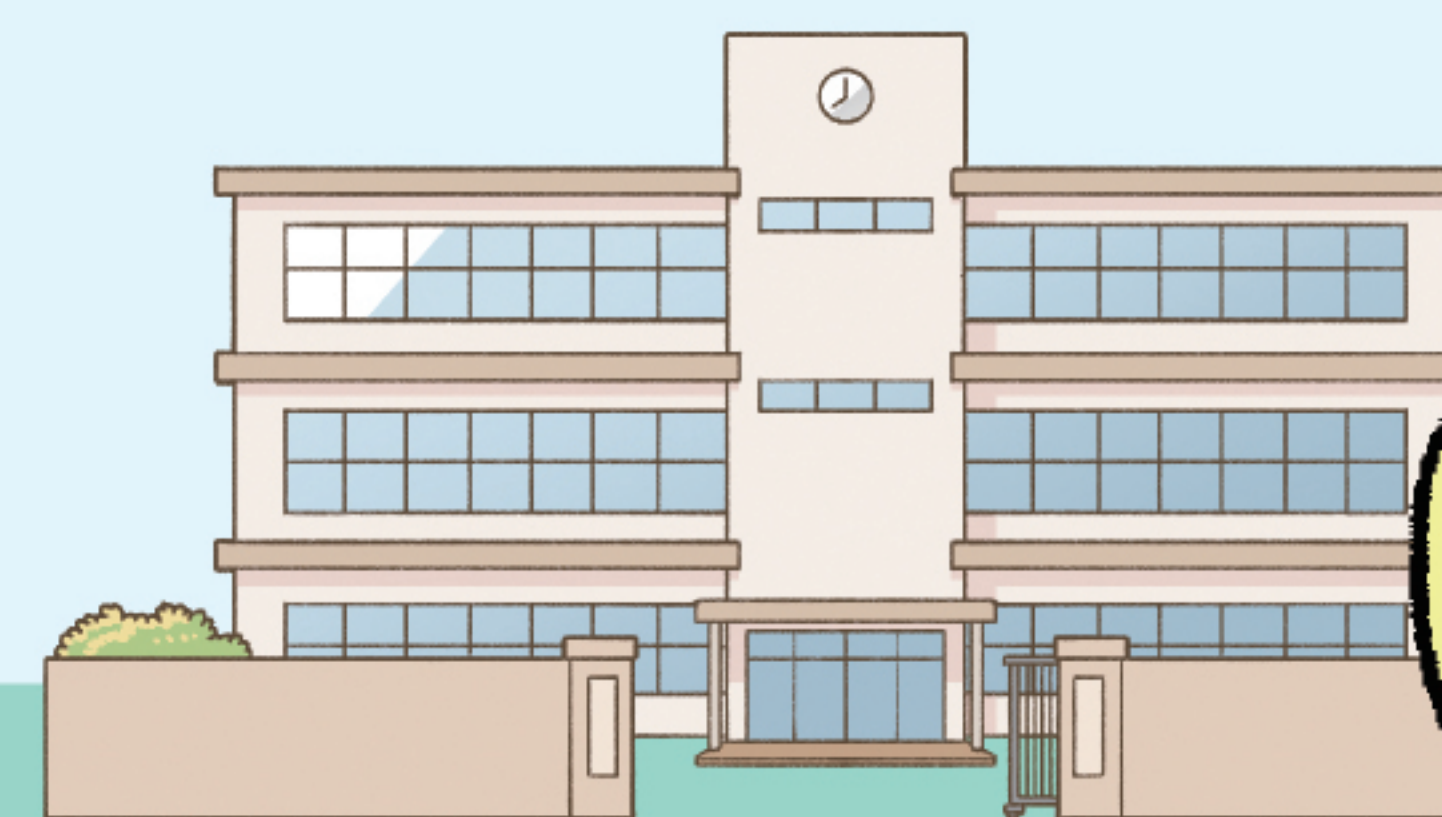
*Thông tin được cập nhật đến tháng 2 năm 2024.
*Tất cả hình ảnh minh họa là mang tính chất minh họa.
*Sao chép, tái bản, sao chụp hoặc sử dụng trái phép các hình ảnh và
sơ đồ trong sách này bị nghiêm cấm, trừ các trường hợp ngoại lệ
theo luật bản quyền.

Tìm hiểu về những điều chúng ta có thể thay đổi cùng Giáo sư KAERU

Sổ tay Phòng tránh Tai Nạn cho giới Trẻ

Dành cho
thanh thiếu
niên

Thay đổi
để bảo vệ mình
khỏi tai nạn!



Dành cho học sinh
THCS và THPT

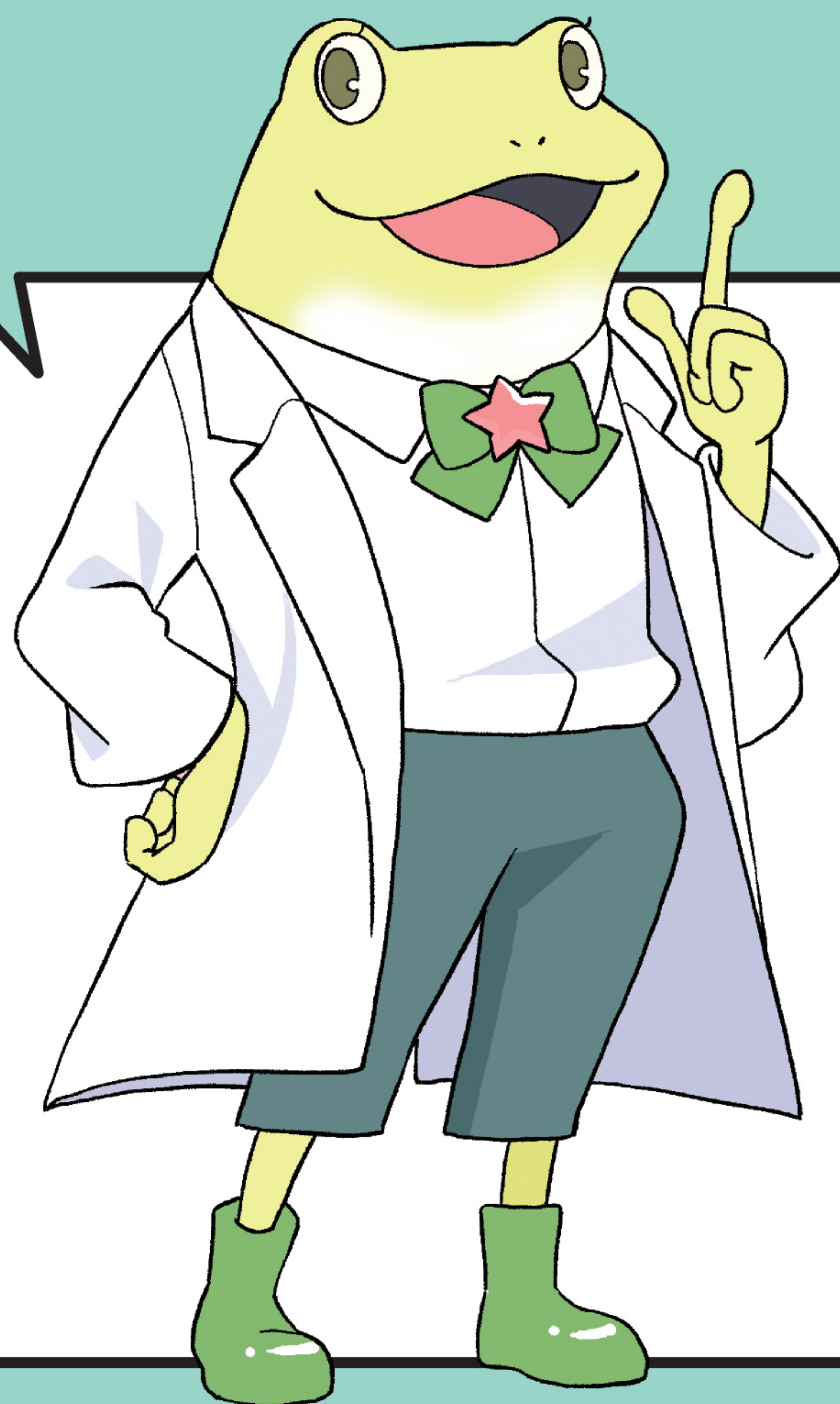


Có rất nhiều điều xảy ra hàng ngày ở trường hoặc trên đường đi.
Vì điều này, tôi muốn mọi người có ý thức phòng ngừa tai nạn.

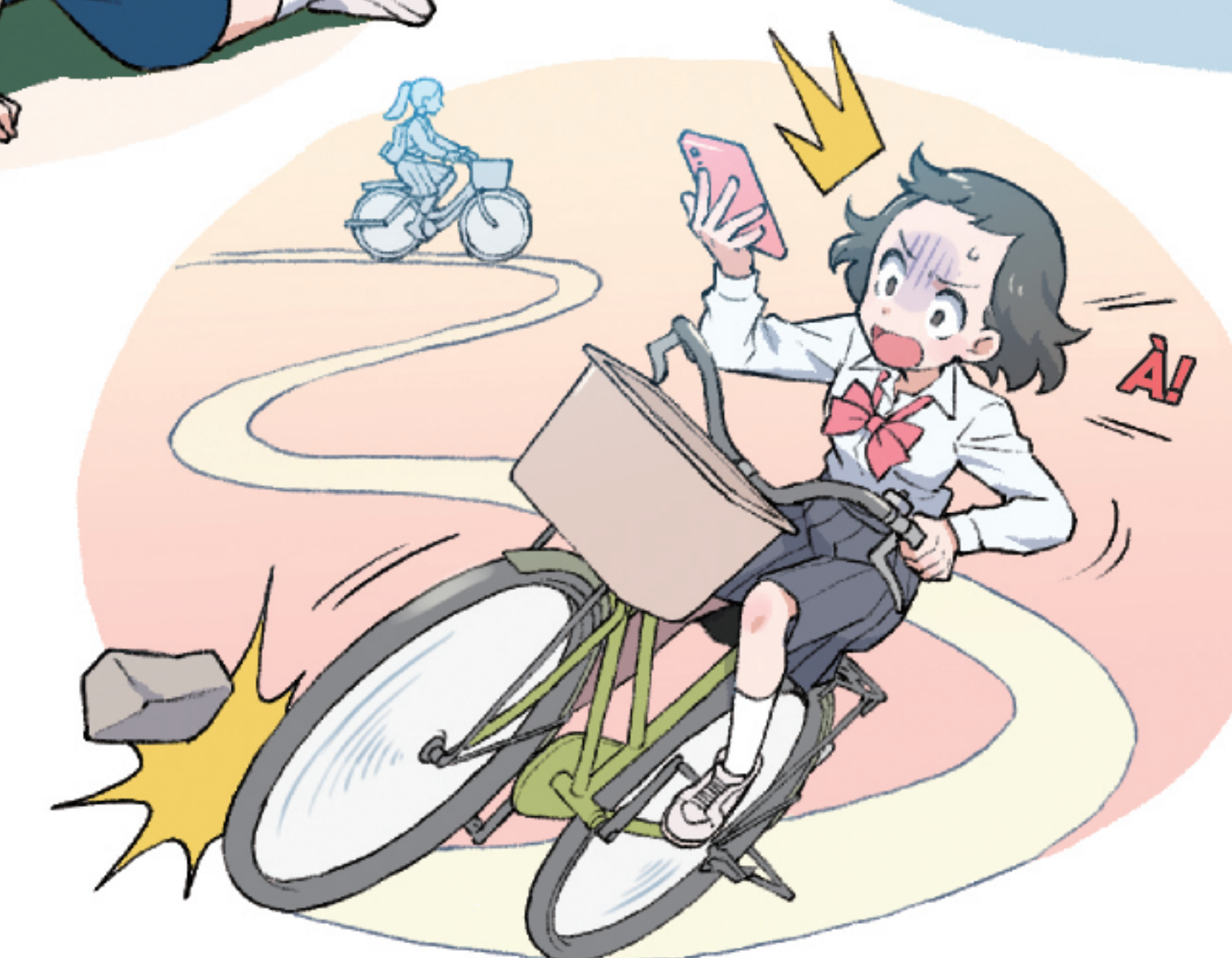
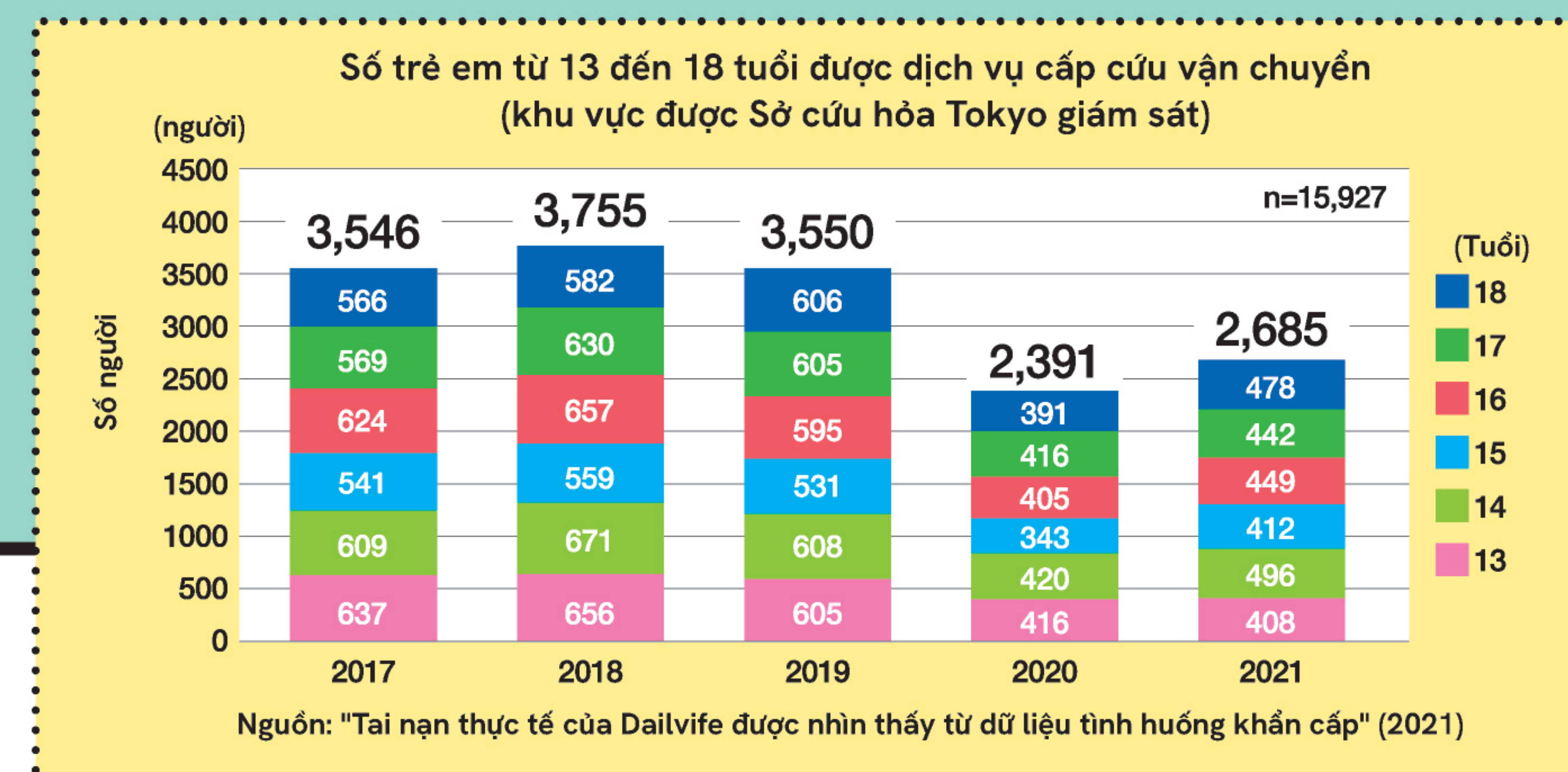
Giáo sư KAERU*

Tôi muốn giảm số vụ tai nạn ở học sinh bằng cách thay đổi môi trường xung quanh và hành vi của họ

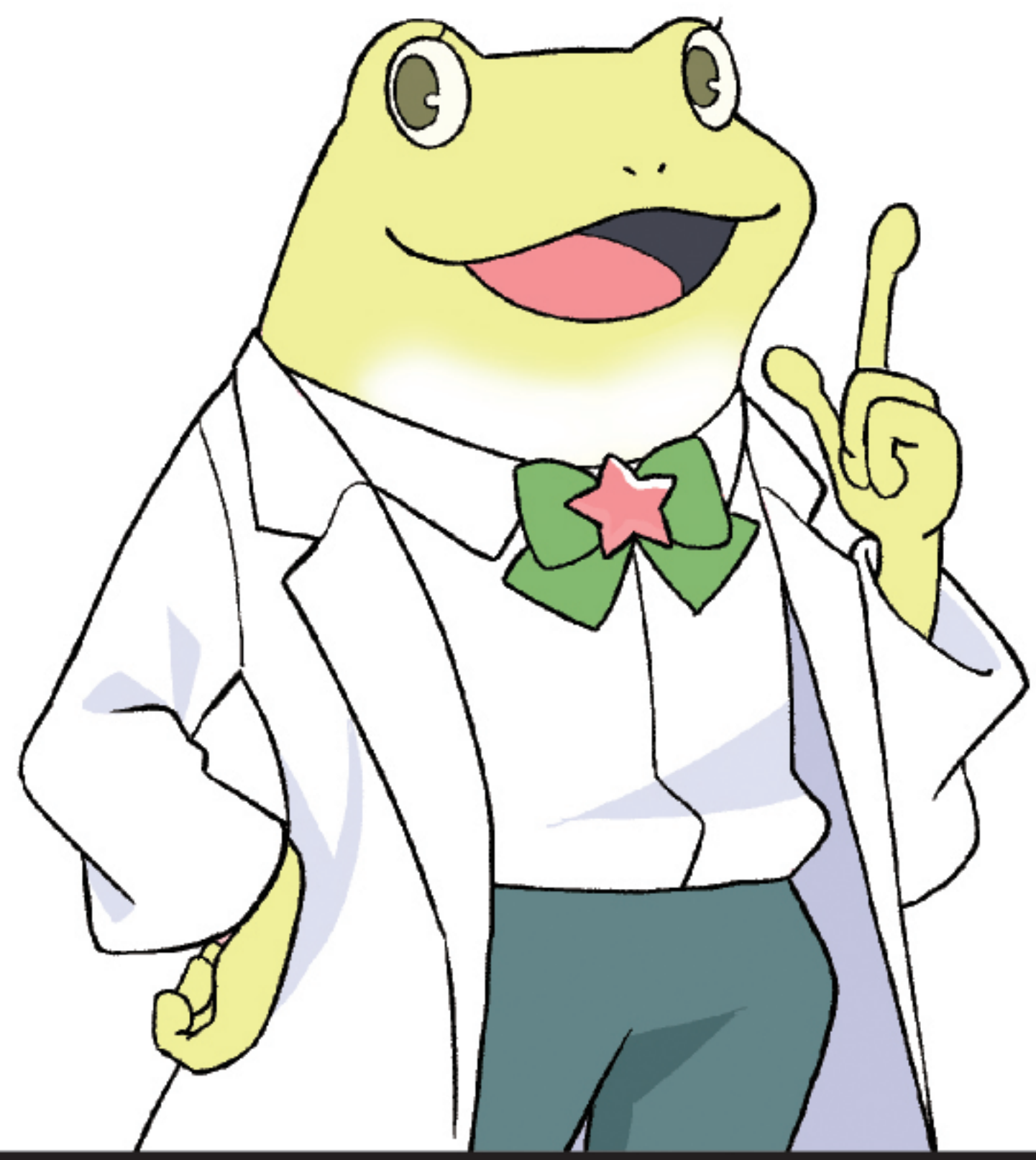
* Từ KAERU có thể có nghĩa là "ếch" hoặc "thay đổi" trong tiếng Nhật.



Trên thực tế, mỗi năm có hơn 2.000 học sinh THCS, THPT được đưa vào bệnh viện vì những tai nạn xảy ra trong đời sống hàng ngày.



Ví dụ...



**Bạn đã bao giờ nghe nói về
một vụ tai nạn như thế này chưa?**

Đôi khi chúng tôi chơi bóng đá trong giờ học
thể dục hoặc giờ ra chơi.

Thỉnh thoảng bạn có đu xà ngang cho vui không?

Có nhiều trường hợp người ta bị thương nặng vì ai đó đu xà
ngang khung thành làm cho khung thành đổ xuống, đè họ
và những người khác xuống bên dưới.

Một số trẻ em thậm chí đã chết.

nguy hiểm
như thế này!

Mức độ so sánh lực

Lực làm
gãy xương
sọ của bạn

300

kg lực

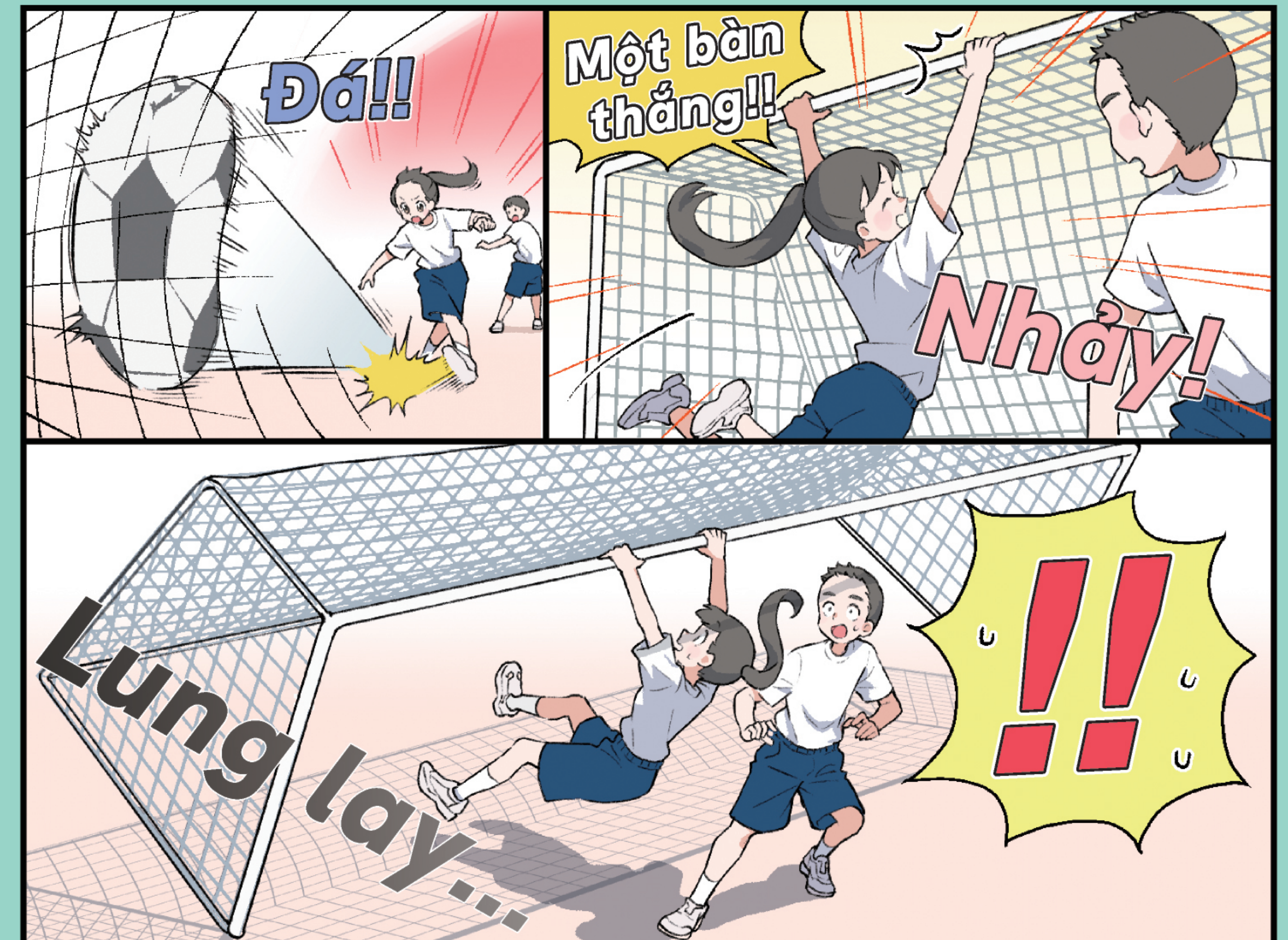
6 lớn
hơn
lần

Mức độ tác động khi
khung thành bóng đá
(bằng nhôm)
đổ xuống

1.8

tấn lực

*1.000 kg = 1 tấn



Làm thế nào có thể ngăn ngừa tai nạn?



Hãy thay đổi những điều chúng ta có thể.

Bạn sẽ không muốn đu xà ngang khung thành nếu biết mình có thể bị thương nếu nó rơi xuống, phải không?
Nếu khung thành được cố định bằng một chiếc cọc để giữ cho nó không bị đổ thì bất kỳ ai đu vào đó sẽ không bị thương nặng.

Thay đổi
những cái này!

Có 3 điểm chính

Các 3E s

- | | | |
|----------|---|--|
| 1 | E nvironment
Hãy khắc phục những điểm nguy hiểm | Cải thiện môi trường
Ví dụ: Cố định khung thành bằng cọc |
| 2 | E ducation
Hãy chia sẻ kiến thức | Giáo dục
Ví dụ: Tìm hiểu về những việc dẫn đến nguy hiểm gây xương |
| 3 | E nforcement
Hãy thay đổi quy tắc | Luật, quy tắc, tiêu chuẩn
Ví dụ: Đặt ra quy tắc không được đu xà ngang khung thành |

Có một số điều bạn có thể thay đổi để ngăn ngừa thương tích.

Vâng, hãy nghĩ về những gì chúng ta có thể thay đổi.

Khung thành bóng đá bị đổ

- Hành động và tình trạng dẫn đến gây ra tai nạn

Những điều chúng tôi muốn thay đổi

Những điều chúng ta không thể thay đổi

Những điều chúng ta có thể thay đổi

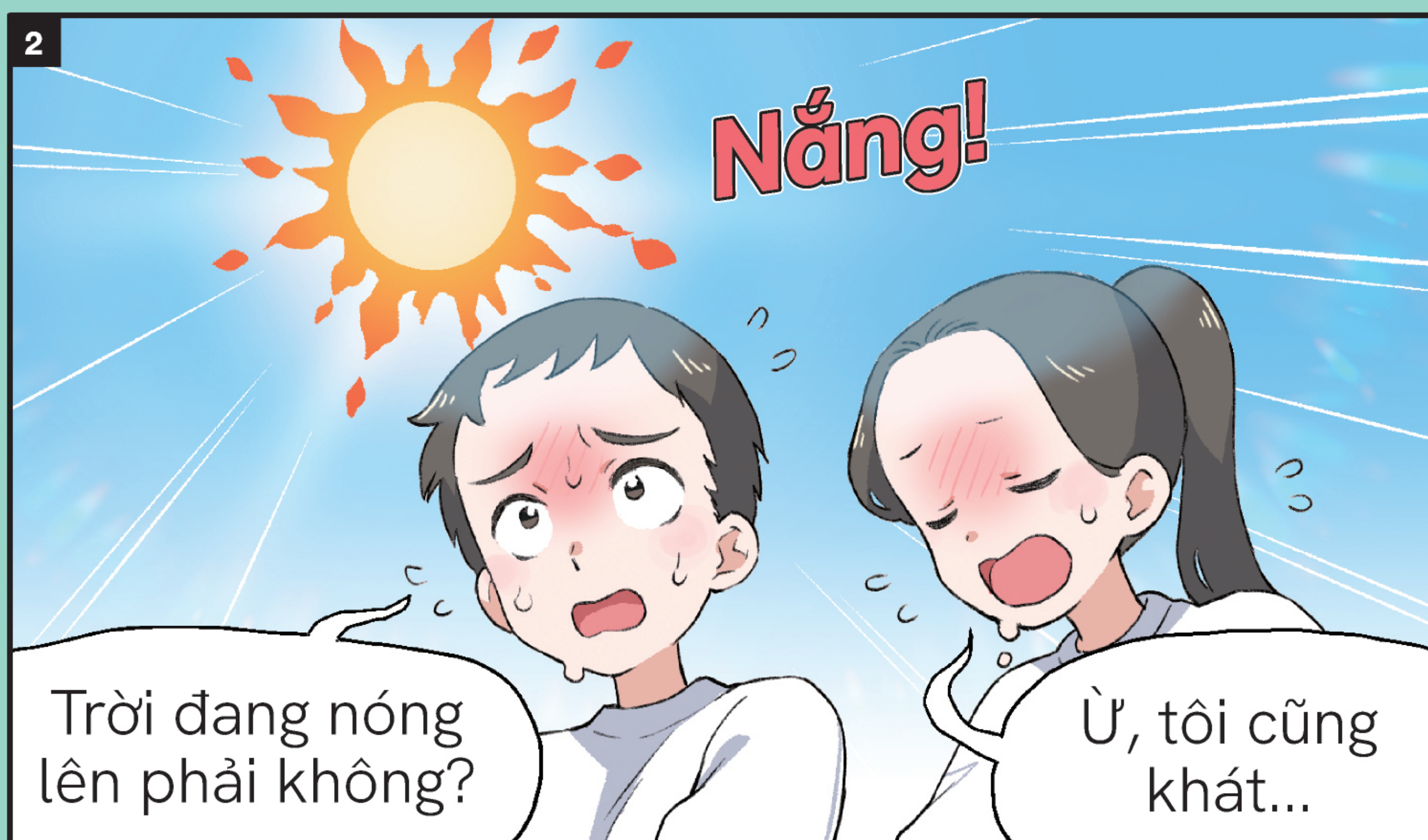
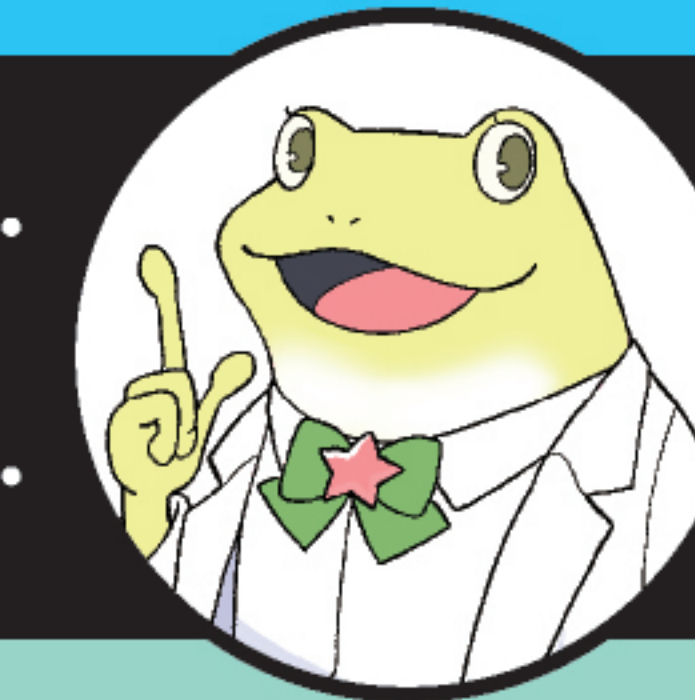
- Lực do khung thành rơi xuống gây ra
- Kích thước và độ cứng của khung thành
- Trọng lượng người đu khung thành

- Tạo một môi trường an toàn
- Học cách sử dụng thiết bị và hiểu được sự nguy hiểm
- Đưa ra các quy tắc an toàn

Hãy xem xét những gì chúng ta có thể thay đổi

Sốc nhiệt do nóng

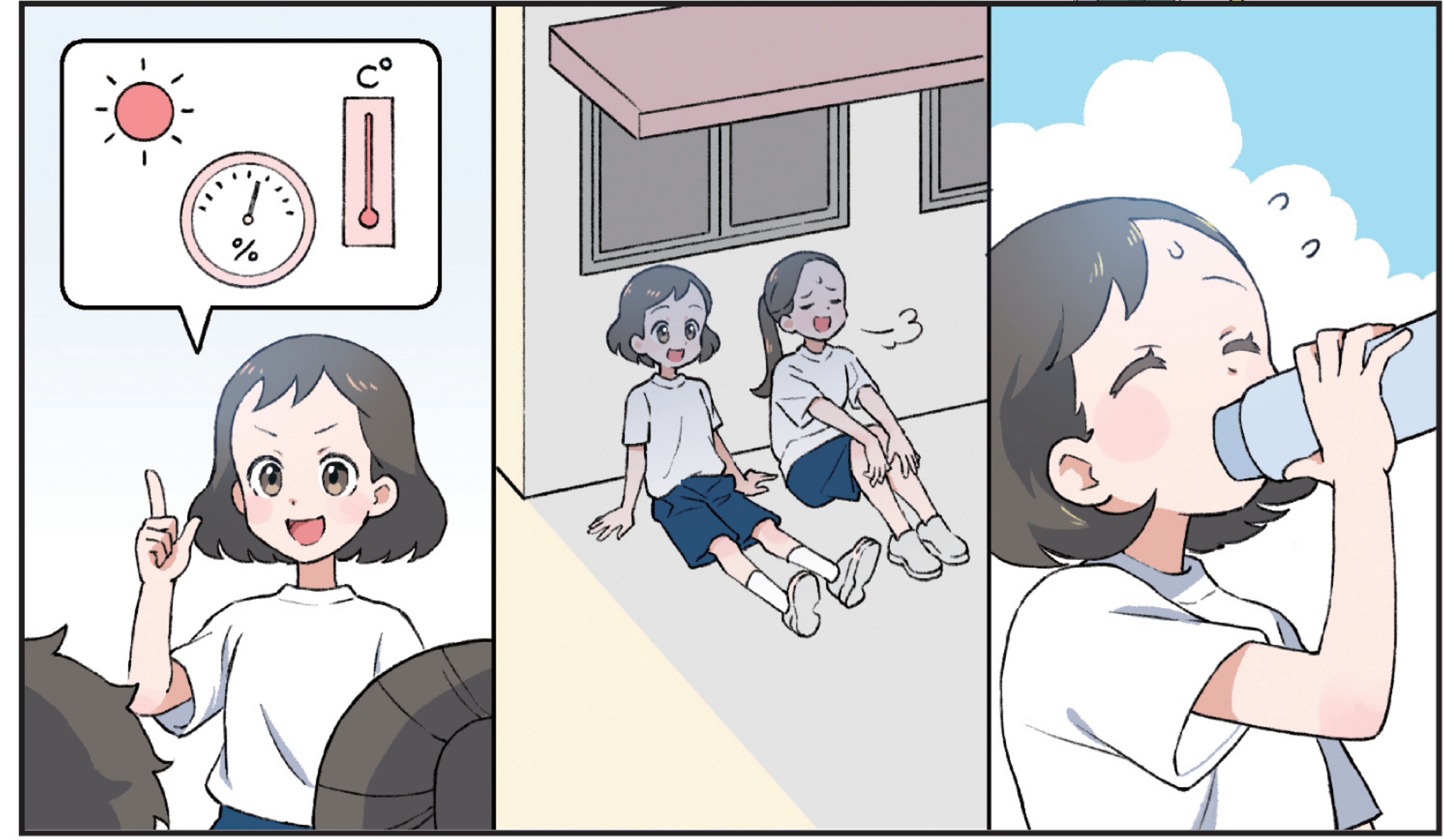
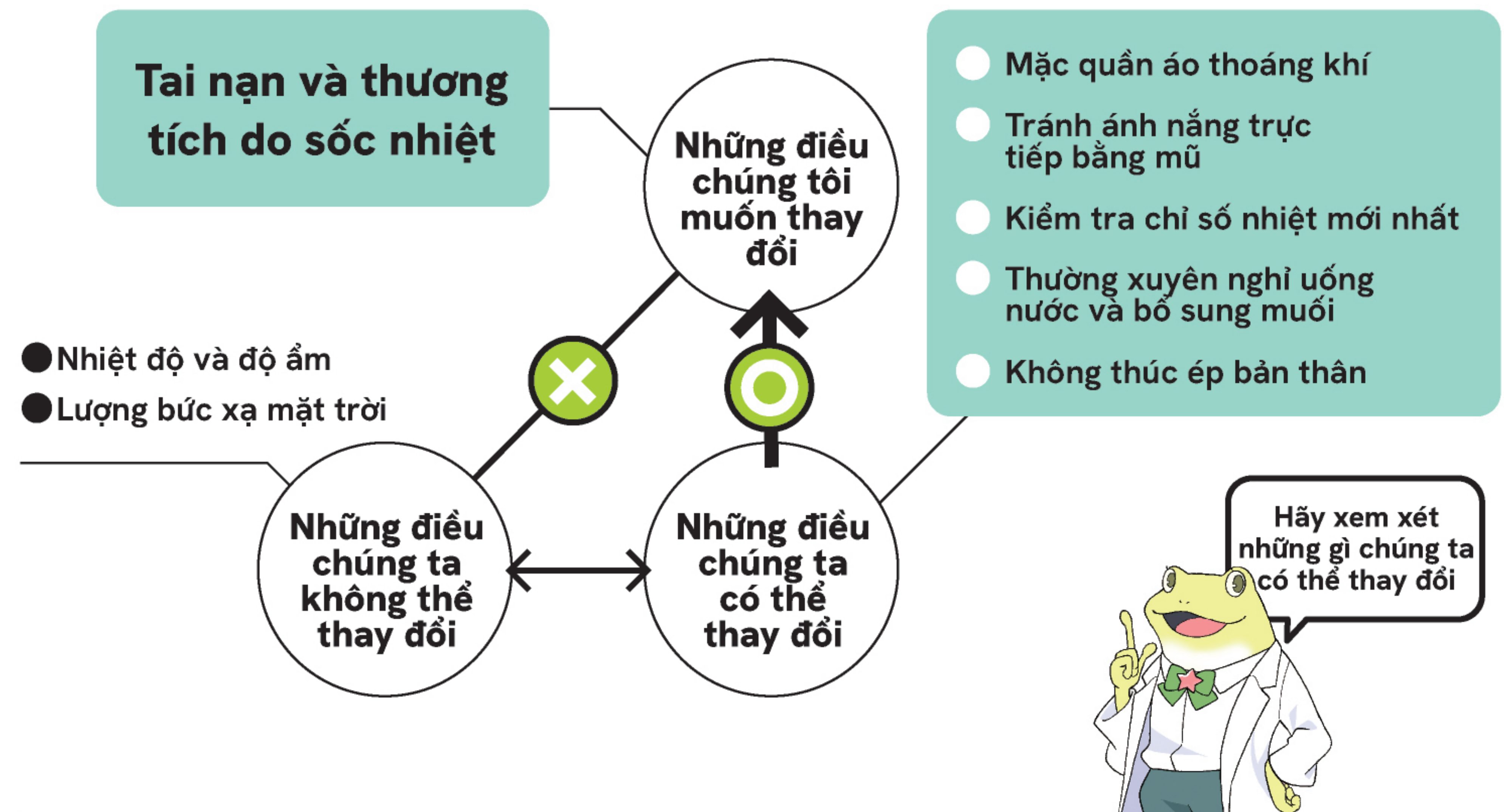
Hãy cẩn thận khi thời tiết bắt đầu nóng lên!



Bạn nên thay đổi gì để ngăn ngừa tai nạn như vậy?

Bạn nên thay đổi điều gì?

Hãy thử nghĩ cách ngăn ngừa Sốc nhiệt do nóng .

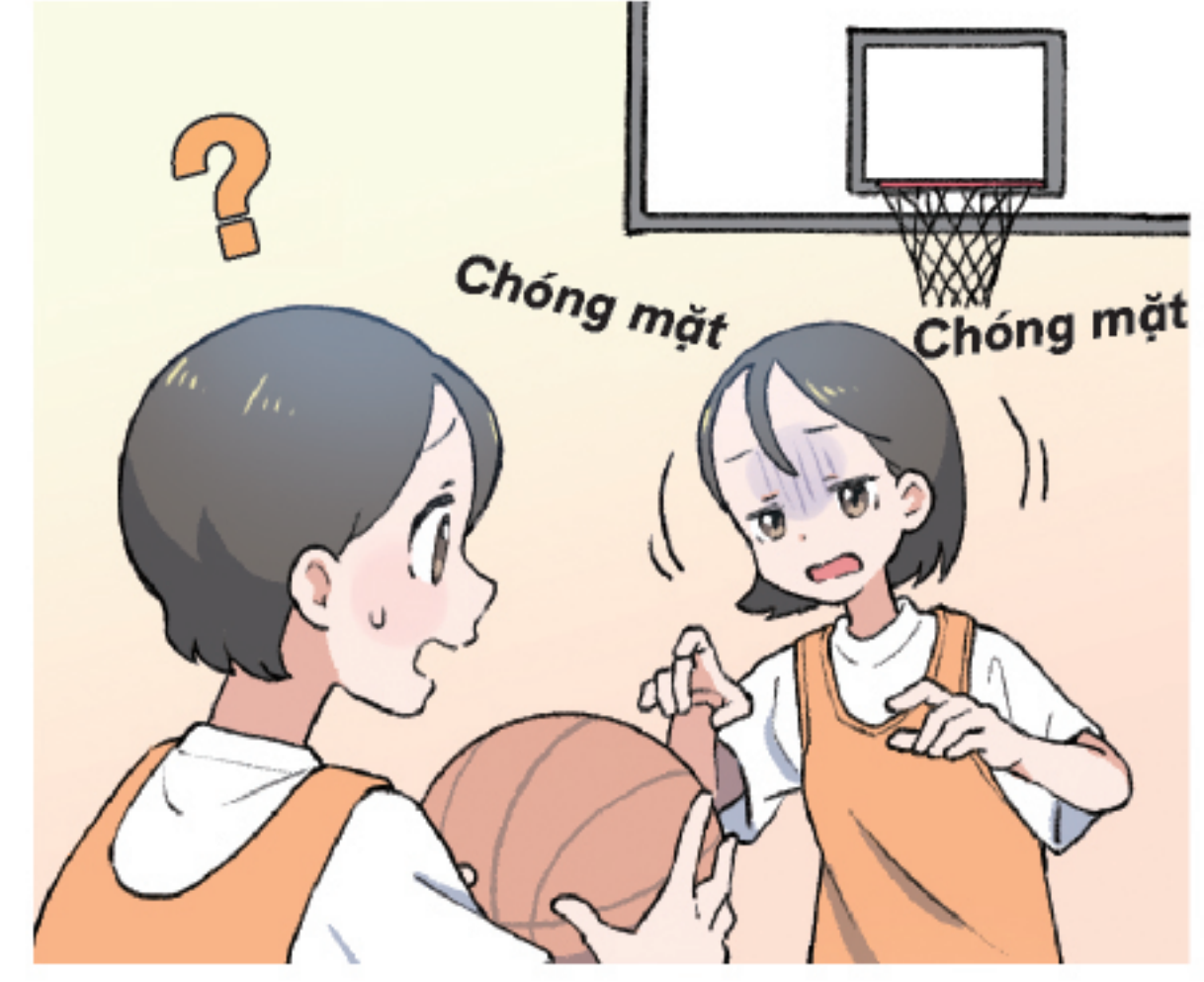


Những tai nạn này cũng có thể xảy ra!

Sốc nhiệt do nóng thường xảy ra ngoài ánh nắng mặt trời.

Tập thể dục trong nhà

Các cơ sở trong nhà, chẳng hạn như phòng tập thể dục, cũng rất nguy hiểm. Ngay cả khi không tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời, Sốc nhiệt do nóng vẫn có thể xảy ra do nhiệt độ và độ ẩm cao trong phòng. Trước khi trở nên quá sức chịu đựng, hãy tìm một nơi mát mẻ để nghỉ ngơi.



trong lớp học

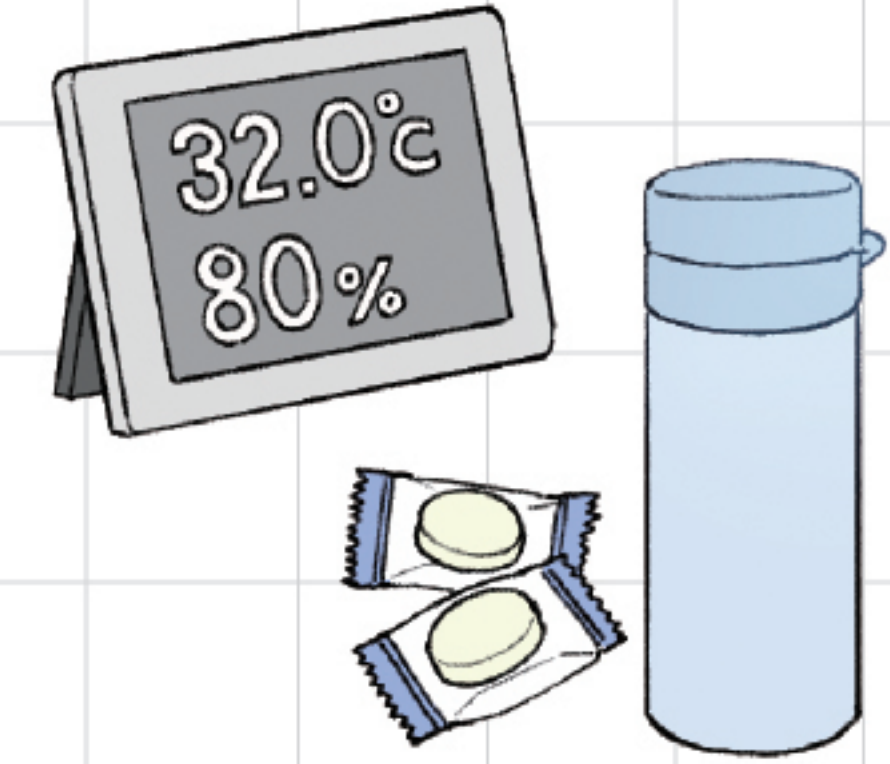
Sốc nhiệt do nóng không chỉ xảy ra khi tập thể dục. Ngay cả trong nhà, trong lớp học, vẫn có nguy cơ say nắng do luồng không khí kém hoặc nhiệt độ thay đổi nhanh chóng. Ngay cả khi bạn không khát, hãy cố gắng bổ sung lượng chất lỏng và muối.



Những gì chúng ta có thể thay đổi từ góc nhìn của học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông

Ý tưởng từ học sinh cấp 2 và cấp 3 ở Tokyo

- Đặt nhiệt kế và ẩm kế ở nơi mọi người có thể kiểm tra
- Ban hành cảnh báo sốc nhiệt tại trường học
- Xây dựng môi trường khuyến khích học sinh uống nước, ăn muối
- Linh hoạt trong việc thay đổi thời gian các lớp Thể dục



Trang web của Sở cứu hỏa Tokyo cung cấp thông tin về các vụ tai nạn hàng ngày cũng như thông tin về ngăn ngừa và sơ cứu sốc nhiệt

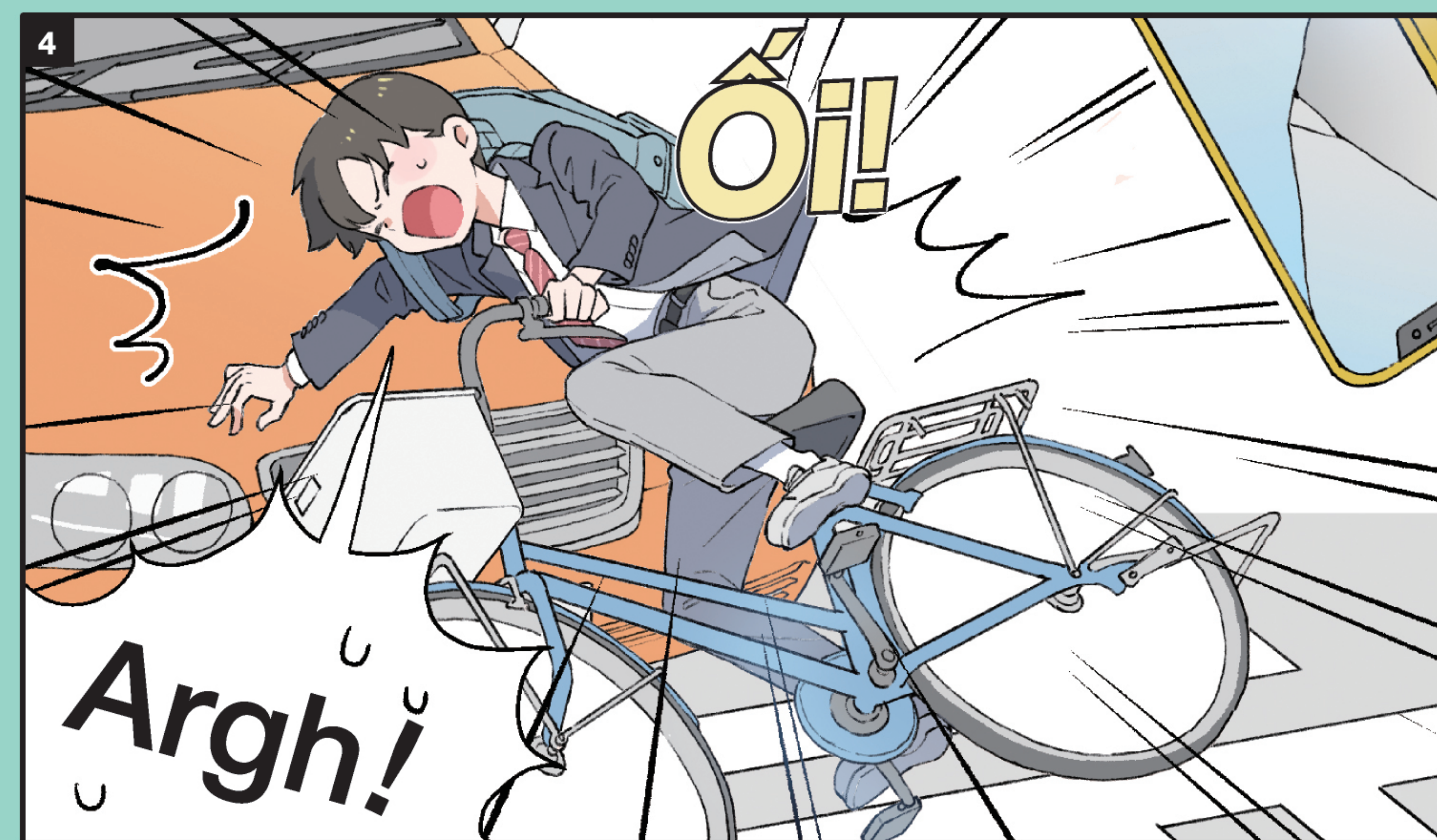
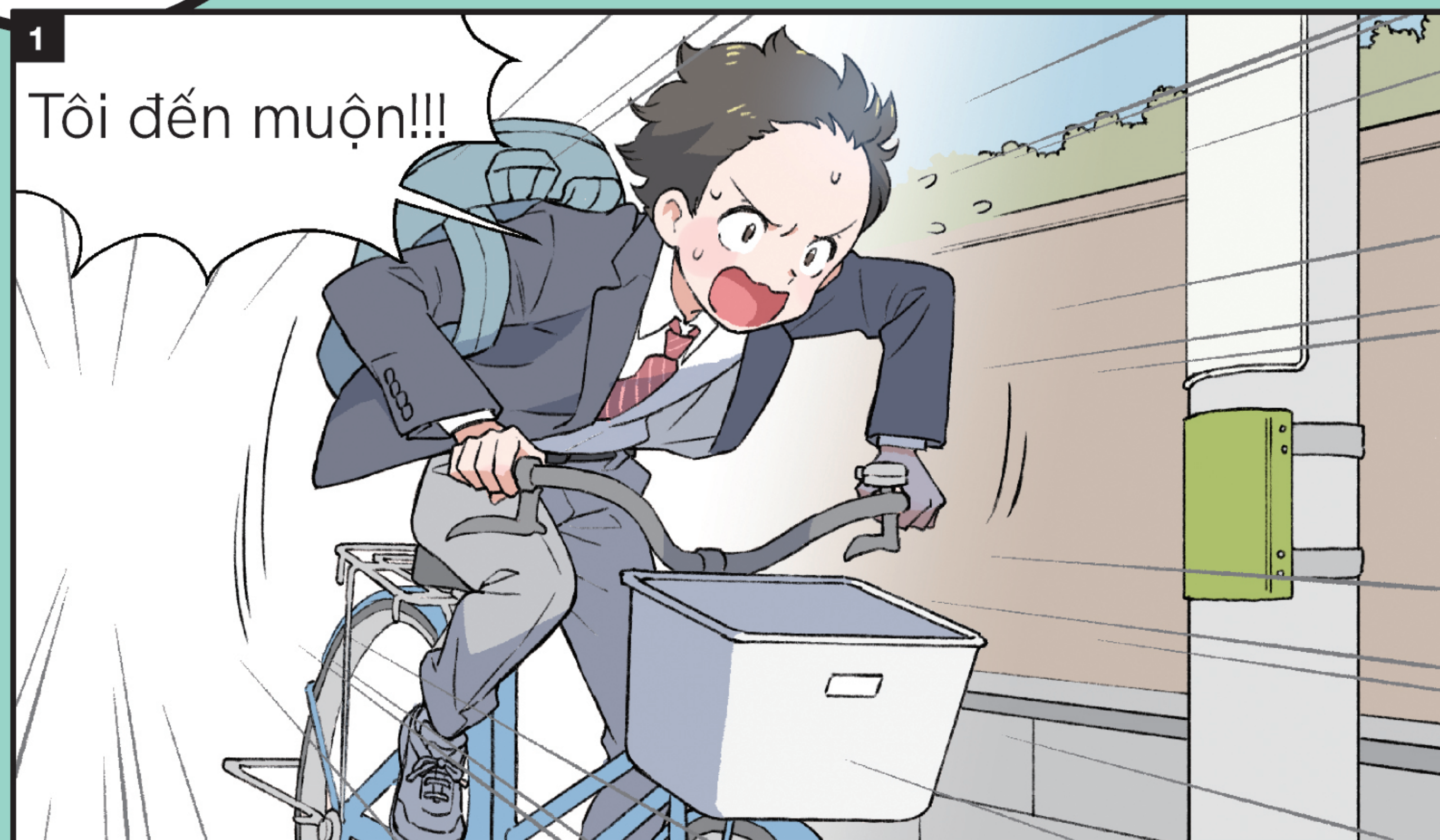


(Chỉ có tiếng Nhật)

Hãy nghĩ về những tai nạn khác nhau

Tai nạn xe đạp

Có những quy tắc bạn không thể quên



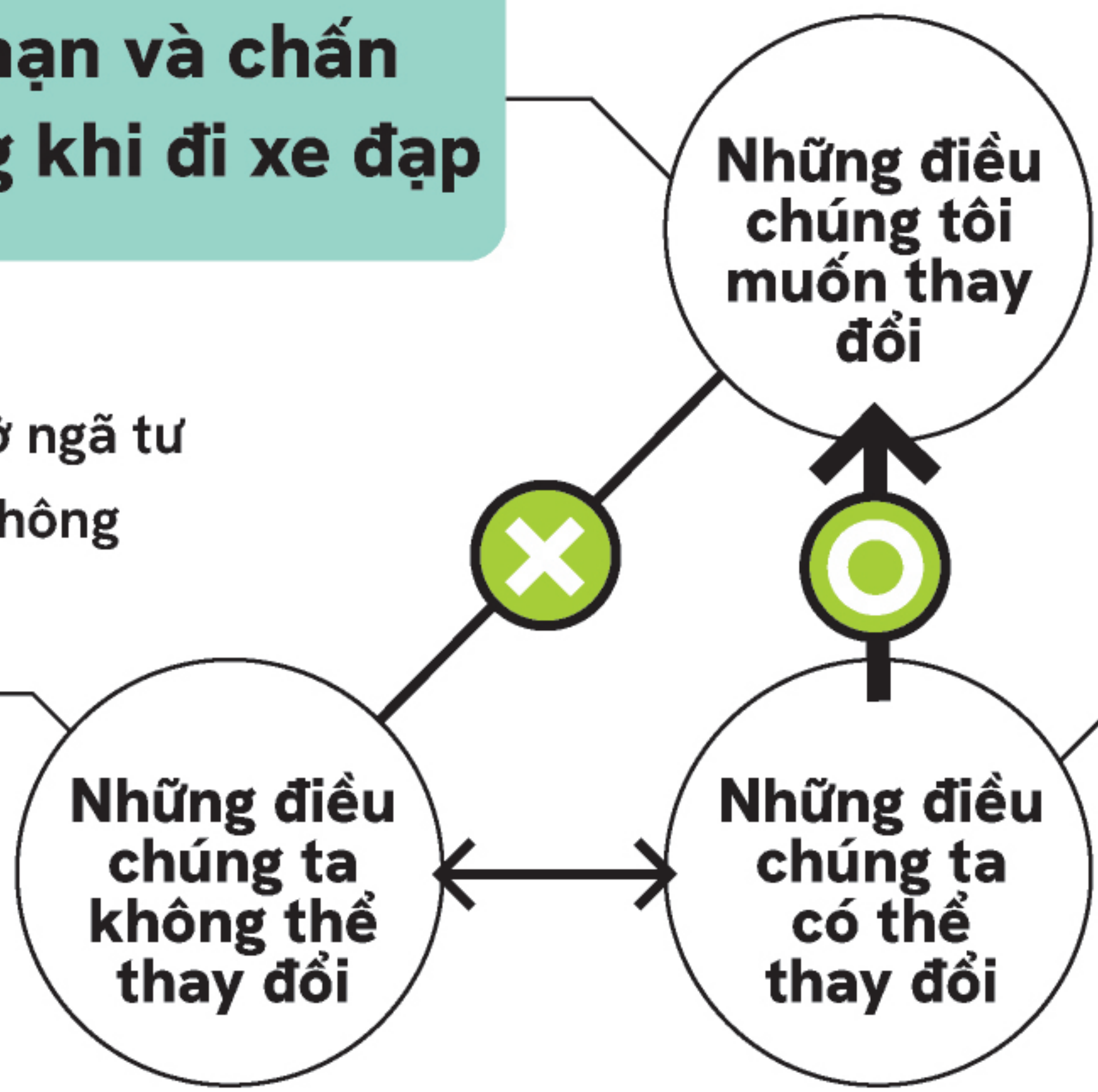
Bạn nên thay đổi gì để ngăn
ngừa tai nạn như vậy?

Bạn nên thay đổi điều gì?

Hãy nghĩ cách ngăn ngừa tai nạn và thương tích nghiêm trọng.

Tai nạn và chấn thương khi đi xe đạp

- Sự hỗn độn ở ngã tư
- luật lệ giao thông
- Giờ vào học

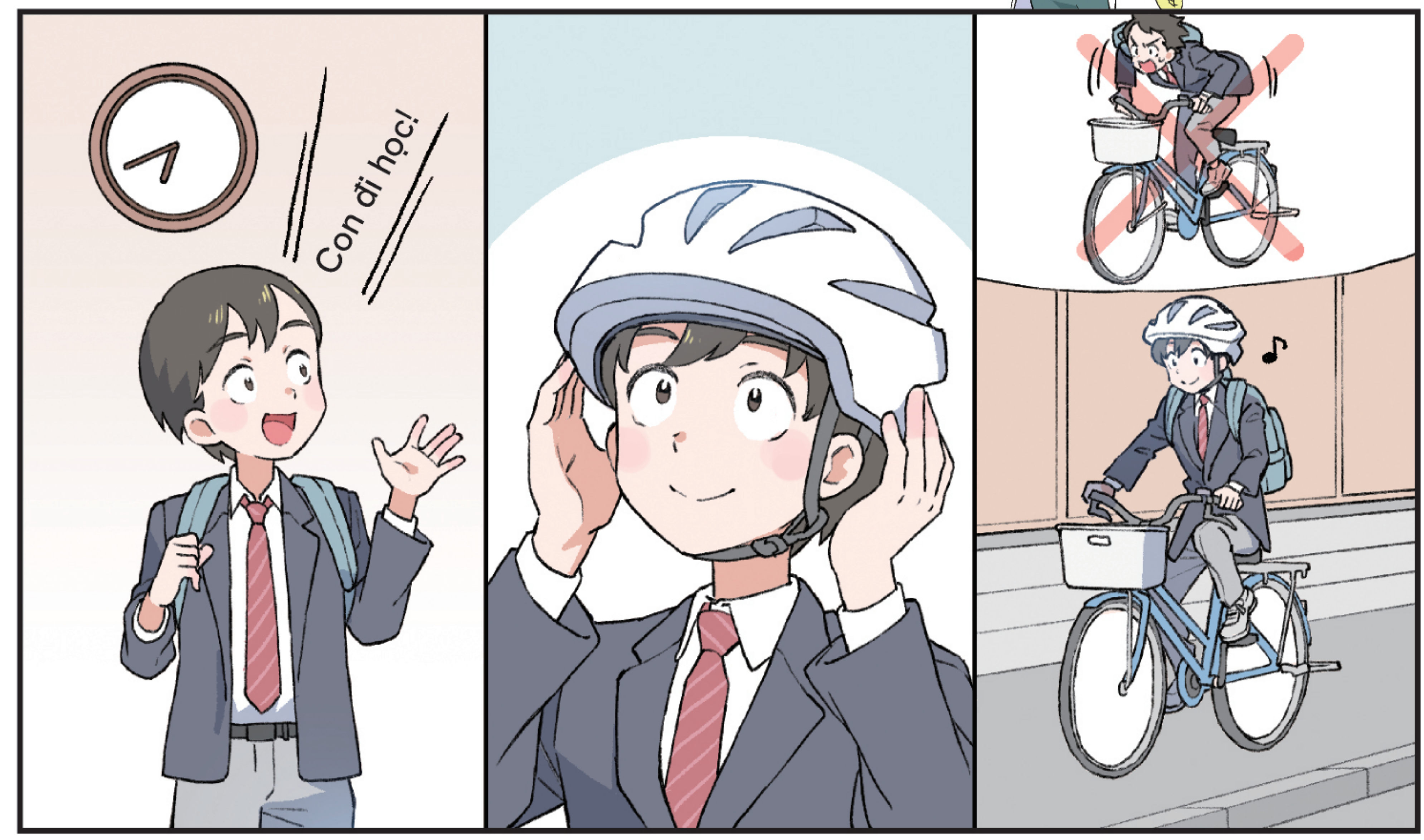


Những điều chúng tôi muốn thay đổi

- Đội mũ bảo hiểm
- Thuận thủ đi xe đạp phía bên trái đường
- Không làm việc khác khi đang đi xe đạp
- Không đi hai người trên một chiếc xe đạp hoặc đi 2 xe hàng ngang
- Hãy dành thời gian dư ra để hành động một cách thoải mái



Hãy xem xét những gì chúng ta có thể thay đổi



Theo Đạo luật Giao thông Đường bộ, bắt đầu từ ngày 1 tháng 4 năm 2023, tất cả người đi xe đạp phải cố gắng đội mũ bảo hiểm. Tất cả chúng ta hãy đội mũ bảo hiểm.

Những tai nạn này cũng có thể xảy ra!

Xe đạp là một phương tiện tiện lợi và dễ sử dụng. Tuy nhiên, có rất nhiều vụ tai nạn xe đạp xảy ra.

Vừa đi xe đạp vừa sử dụng điện thoại

Không bao giờ sử dụng điện thoại trong khi đi xe đạp. Bạn có thể bỏ lỡ việc nhìn thấy một chiếc ô tô hoặc người đi bộ và đâm vào họ.



Đi xe đạp bên phải

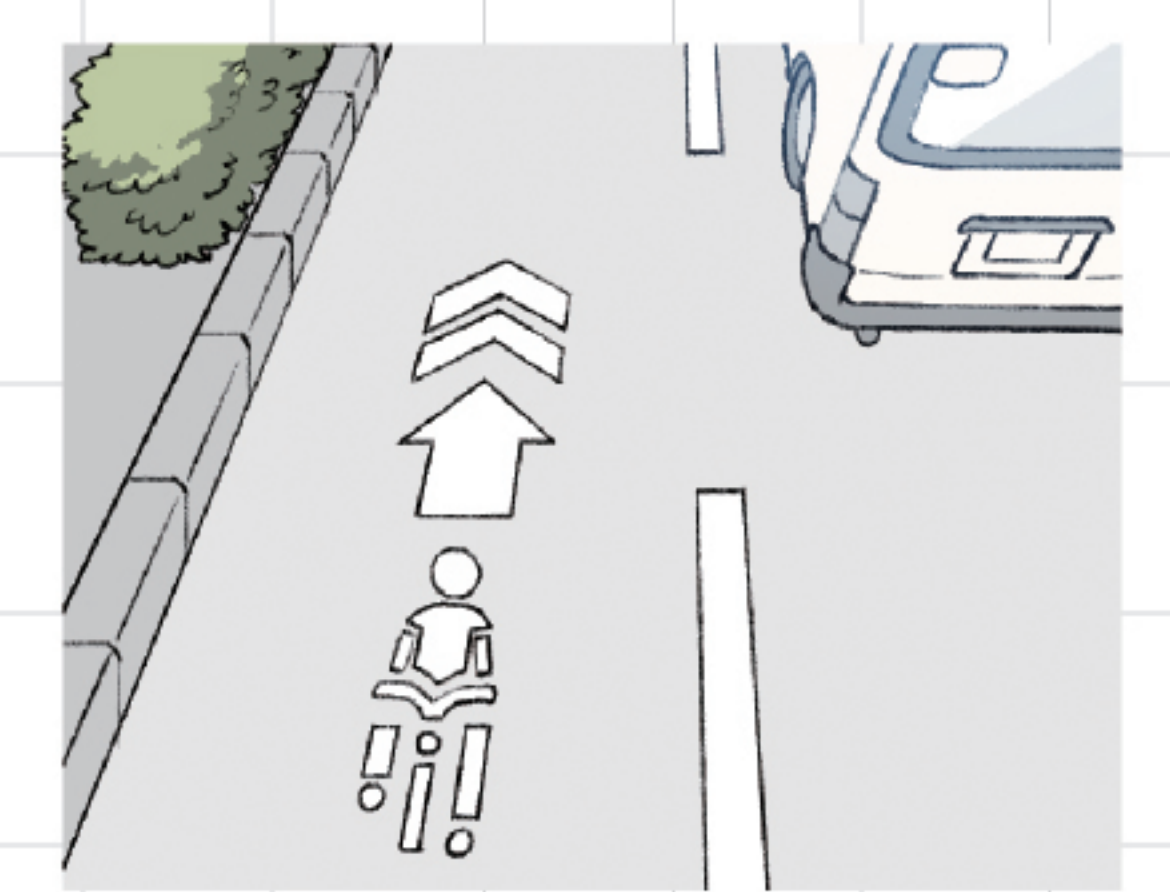
Bạn có đi xe bên phải đường vì đó là đường tắt không? Theo luật, xe đạp phải đi bên trái đường. Nếu không, bạn có thể tông vào xe đạp hoặc xe máy khác đi từ hướng ngược lại và gây thương tích nghiêm trọng.



Những gì chúng ta có thể thay đổi từ góc nhìn của học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông

Ý tưởng từ học sinh cấp 2 và cấp 3 ở Tokyo

- Thiết kế mũ bảo hiểm cực ngầu
- Tăng số lượng làn đường dành riêng cho xe đạp
- Trao quyền lợi cho người không gây tai nạn
- Có tín hiệu riêng cho người đi bộ và xe đạp



Trang web thông tin an toàn giao thông được Sở Cảnh sát Thủ đô Tokyo phê duyệt TOKYO SAFETY ACTION có các trò chơi và video có chủ đề an toàn giao thông

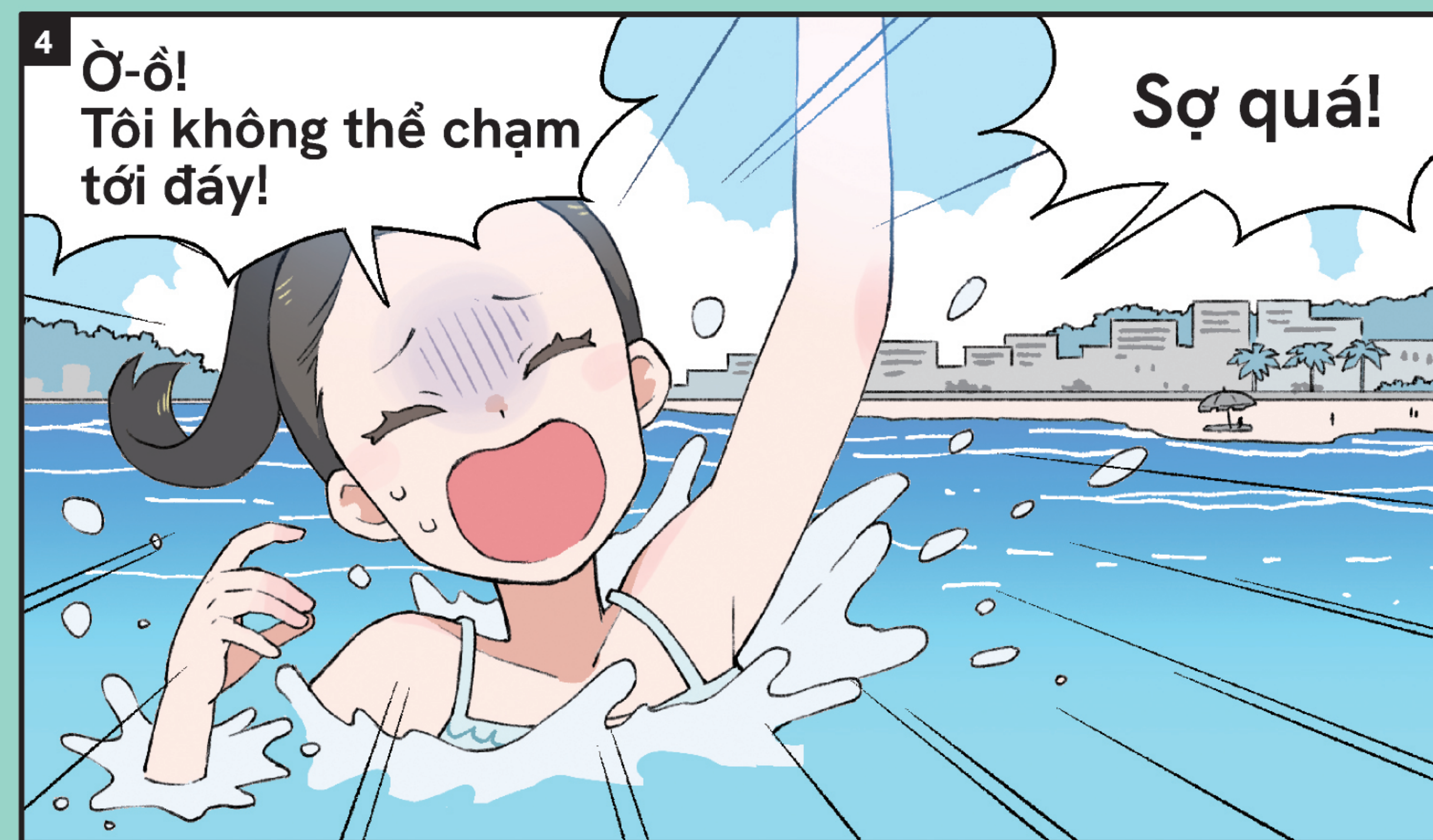
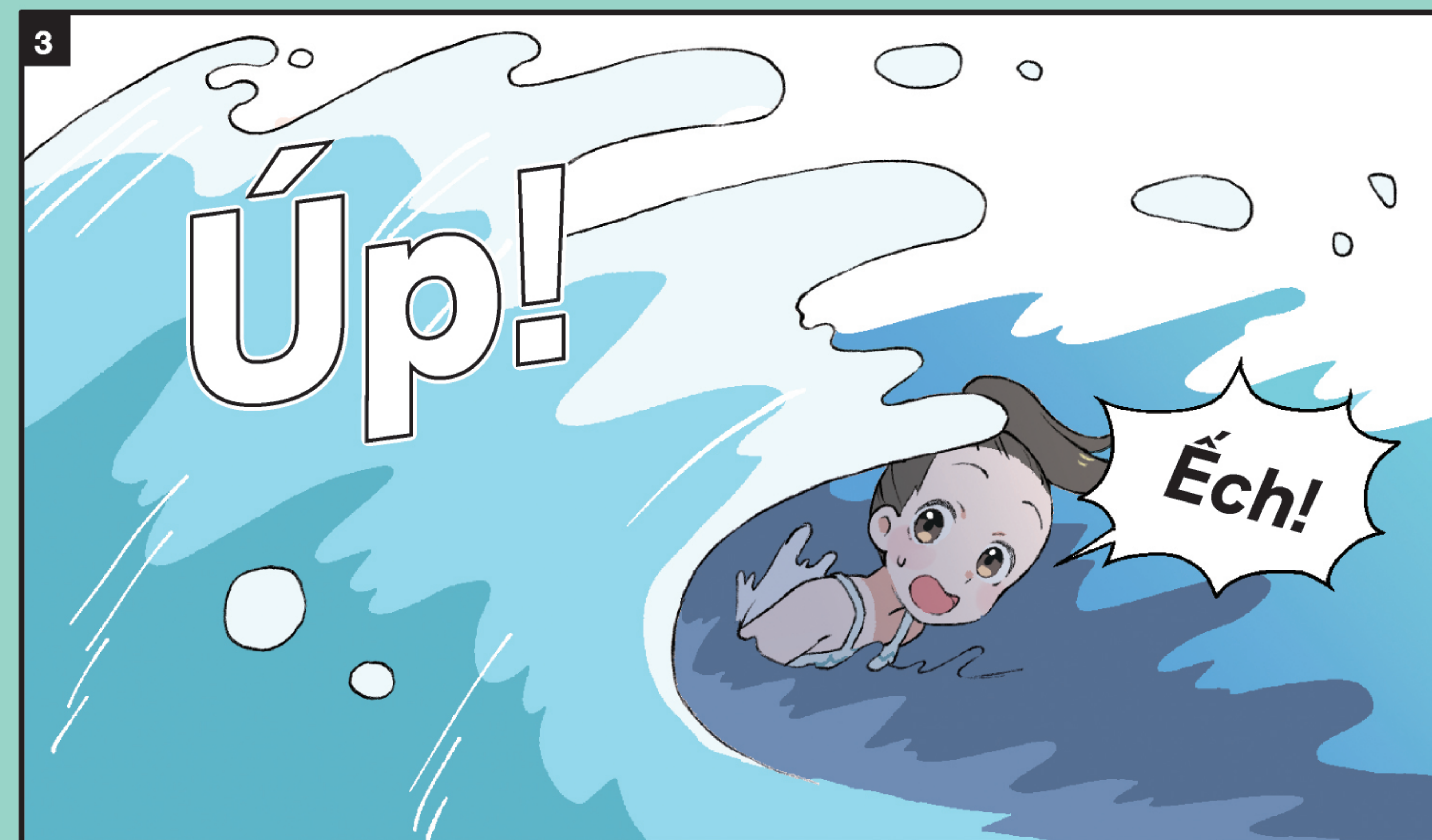
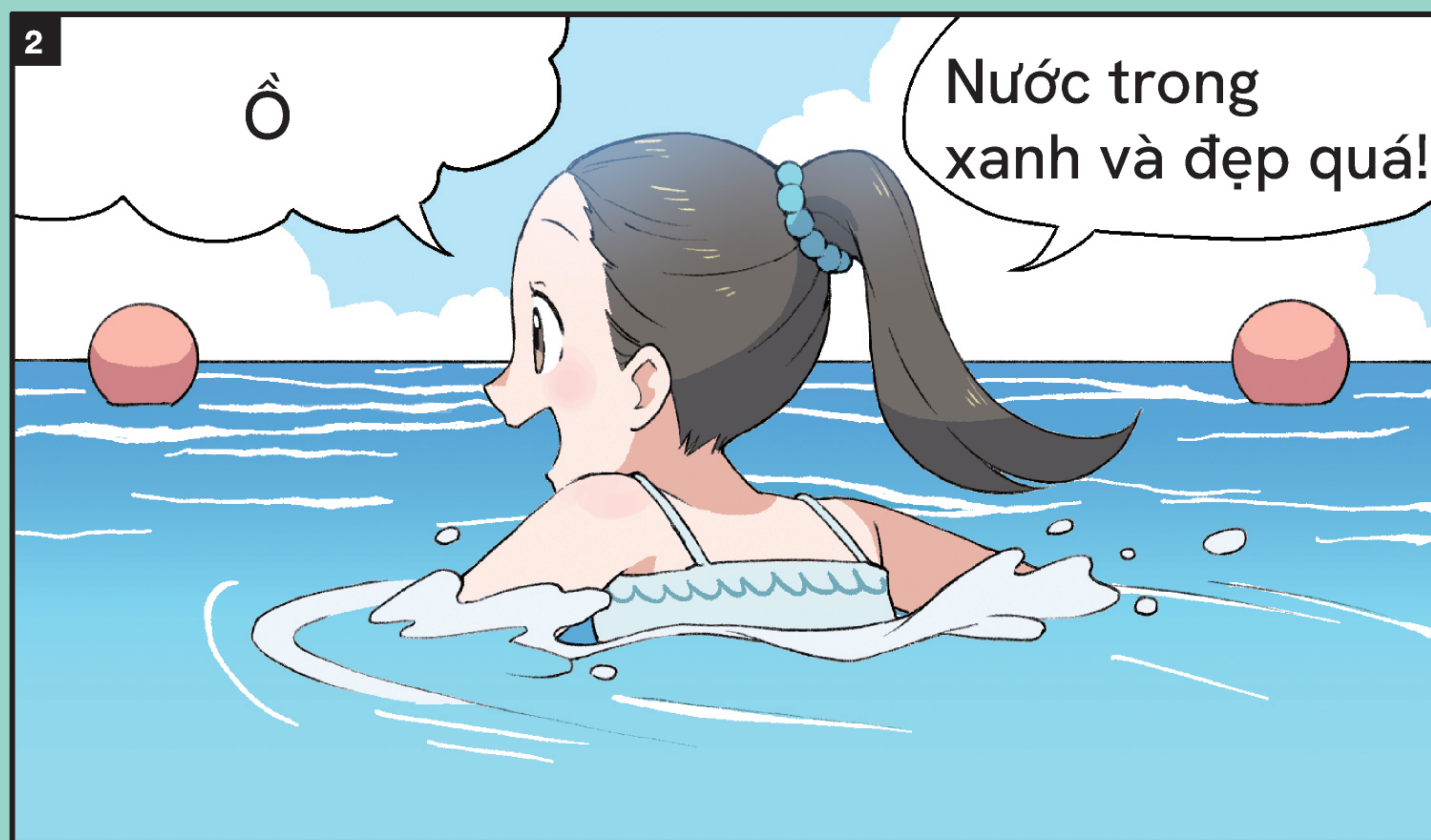


(Chỉ có tiếng Nhật)

Hãy nghĩ về những tai nạn khác nhau

Tai nạn ở bãi biển

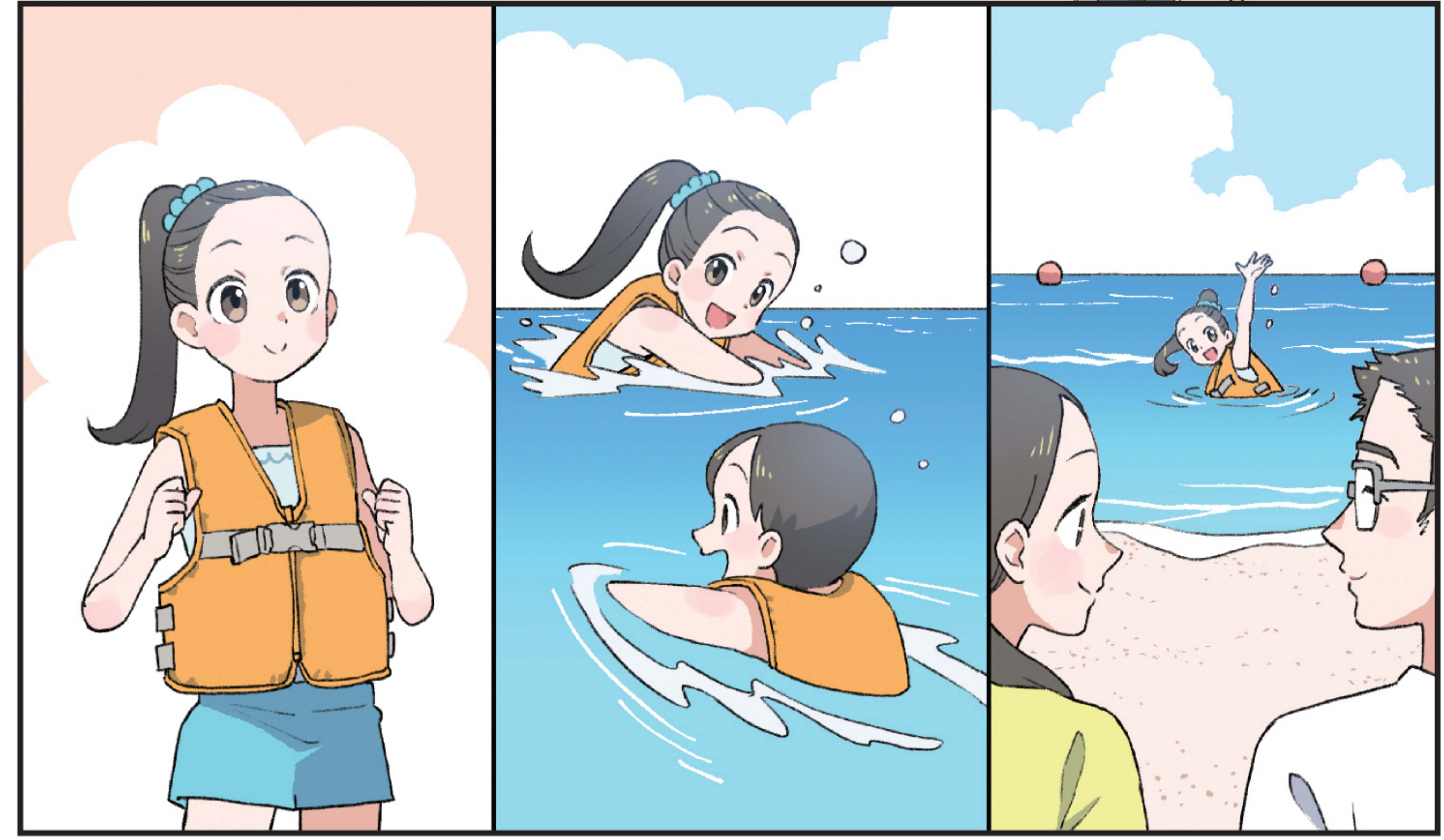
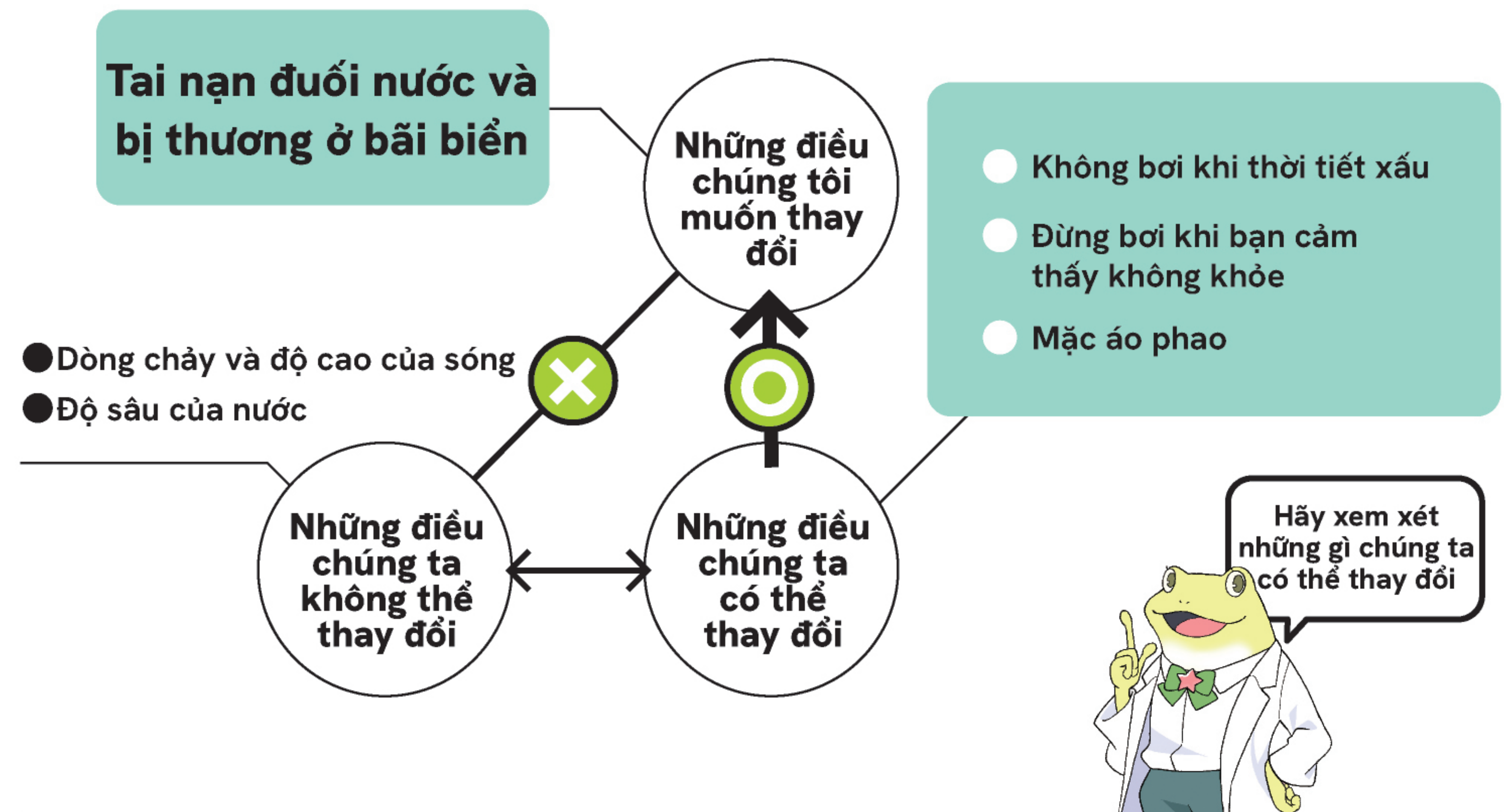
Làm thế nào bạn có thể ngăn ngừa tai nạn
khi vui chơi ở những nơi như bãi biển, sông, núi?



Bạn nên thay đổi gì để ngăn
ngừa tai nạn như vậy?

Bạn nên thay đổi điều gì?

Hãy nghĩ cách để phòng đuối nước và bị sóng cuốn trôi.



Những tai nạn này cũng có thể xảy ra!

Tai nạn nghiêm trọng không chỉ xảy ra ở biển mà còn xảy ra ở núi, sông.

Đi bộ leo núi

Đường mòn trên núi có nhiều đá nhô ra ngoài và có thể gây tổn hại nghiêm trọng nếu bạn vấp ngã. Hãy chọn những đôi giày vừa thoải mái vừa bền. Có thể bị hạ thân nhiệt ở đỉnh núi vì nhiệt độ thấp. Hãy ăn mặc phù hợp để leo núi.



Chơi đùa trên sông

Ngay cả ở những nơi nước có vẻ nông, nó có thể đột ngột trở nên sâu đến mức bạn không thể chạm vào lòng sông. Nếu mũ hoặc dép của bạn bị nước cuốn trôi, không nên quá sức để đi lấy chúng.



Những gì chúng ta có thể thay đổi từ góc nhìn của học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông

Ý tưởng từ học sinh cấp 2 và cấp 3 ở Tokyo

- Chia sẻ thông tin về các điểm nguy hiểm trên SNS
- Làm dấu hiệu để thể hiện sự nguy hiểm
- Đưa ra cảnh báo nguy hiểm
- Đưa ra yêu cầu phát triển khu vực an toàn

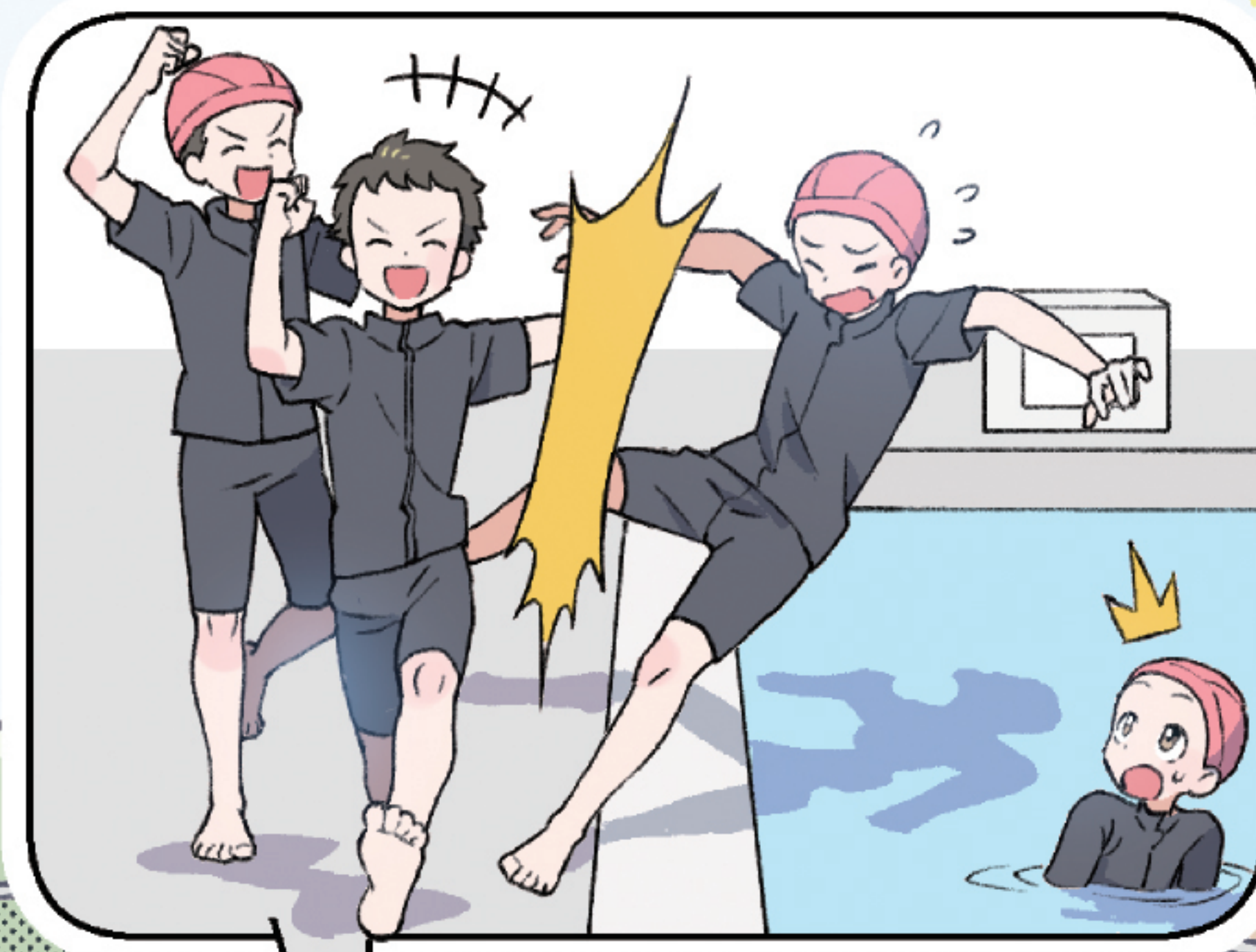


Nếu bạn có em trai, em gái hoặc bạn nhỏ, hãy đọc ấn bản dành cho trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi và ấn bản dành cho trẻ tiểu học để dạy chúng về những tình huống nguy hiểm



Xem lại những gì bạn đã học để ngăn ngừa tai nạn

**Hãy suy nghĩ về những gì chúng ta
có thể thay đổi để ngăn ngừa tai nạn.**



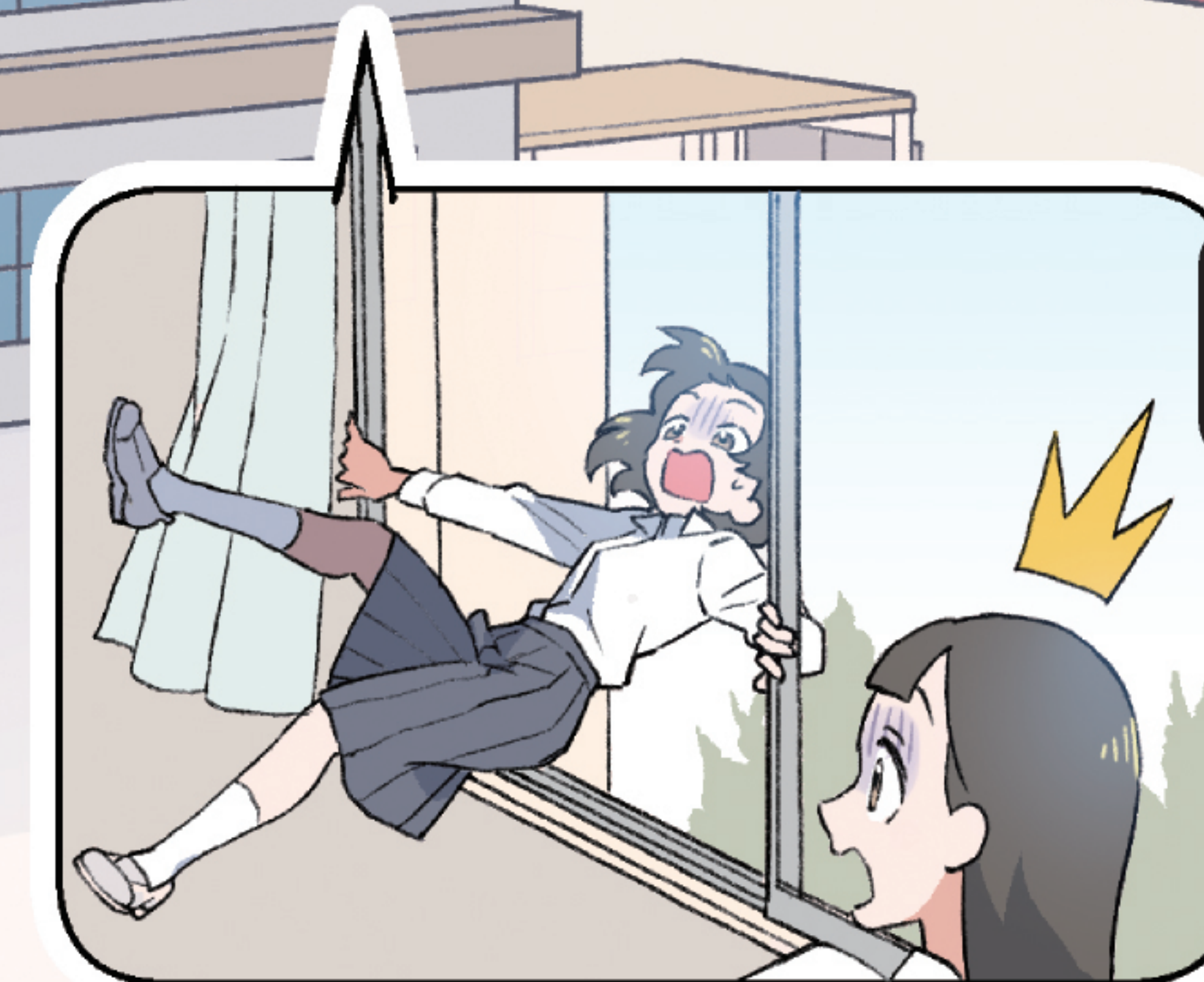
Rơi xuống hồ bơi



Ngã từ cầu thang

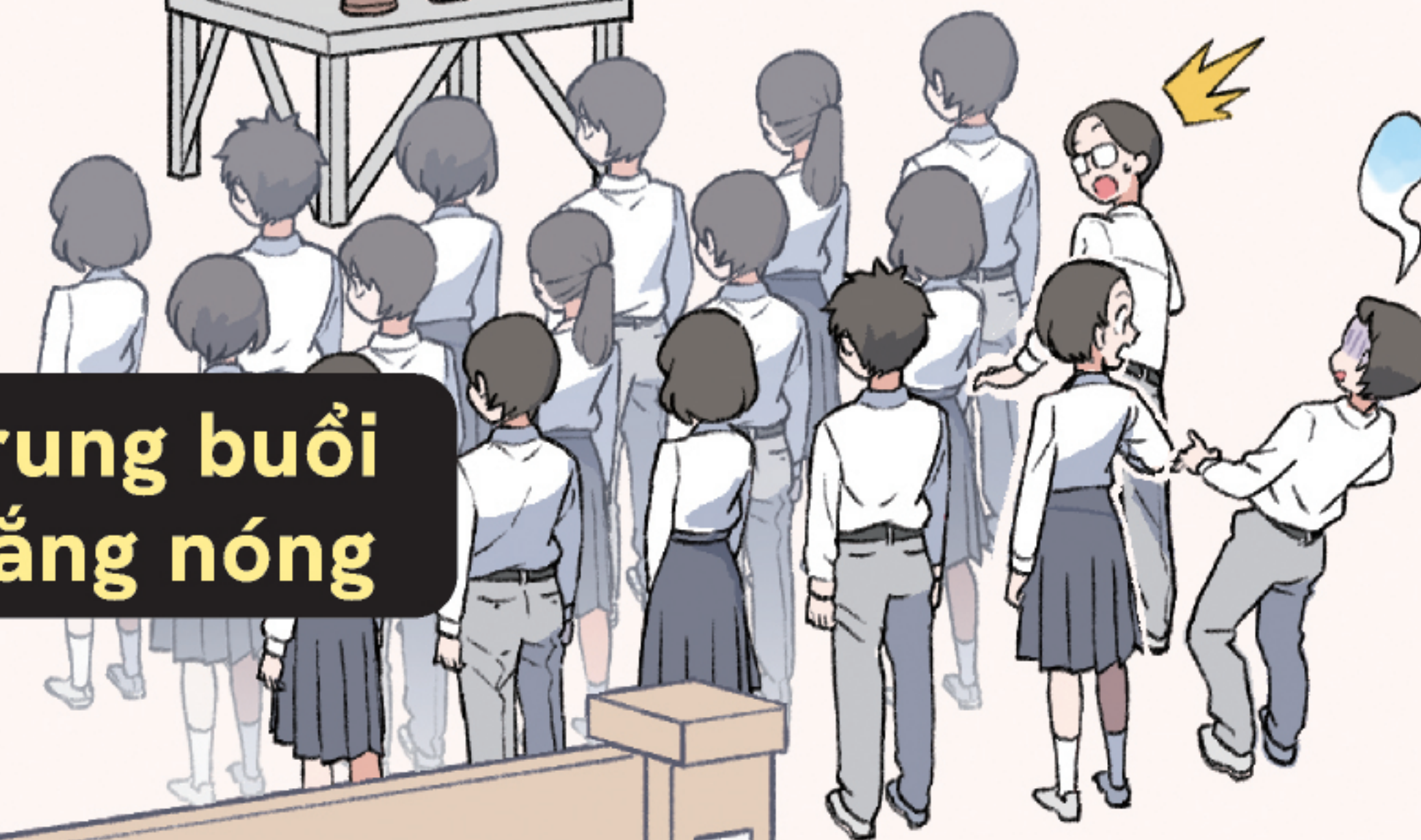


Tai nạn với bóng rổ



Dựa vào cửa sổ và ngã

Bị say nắng khi tập trung buổi sáng vào một ngày nắng nóng



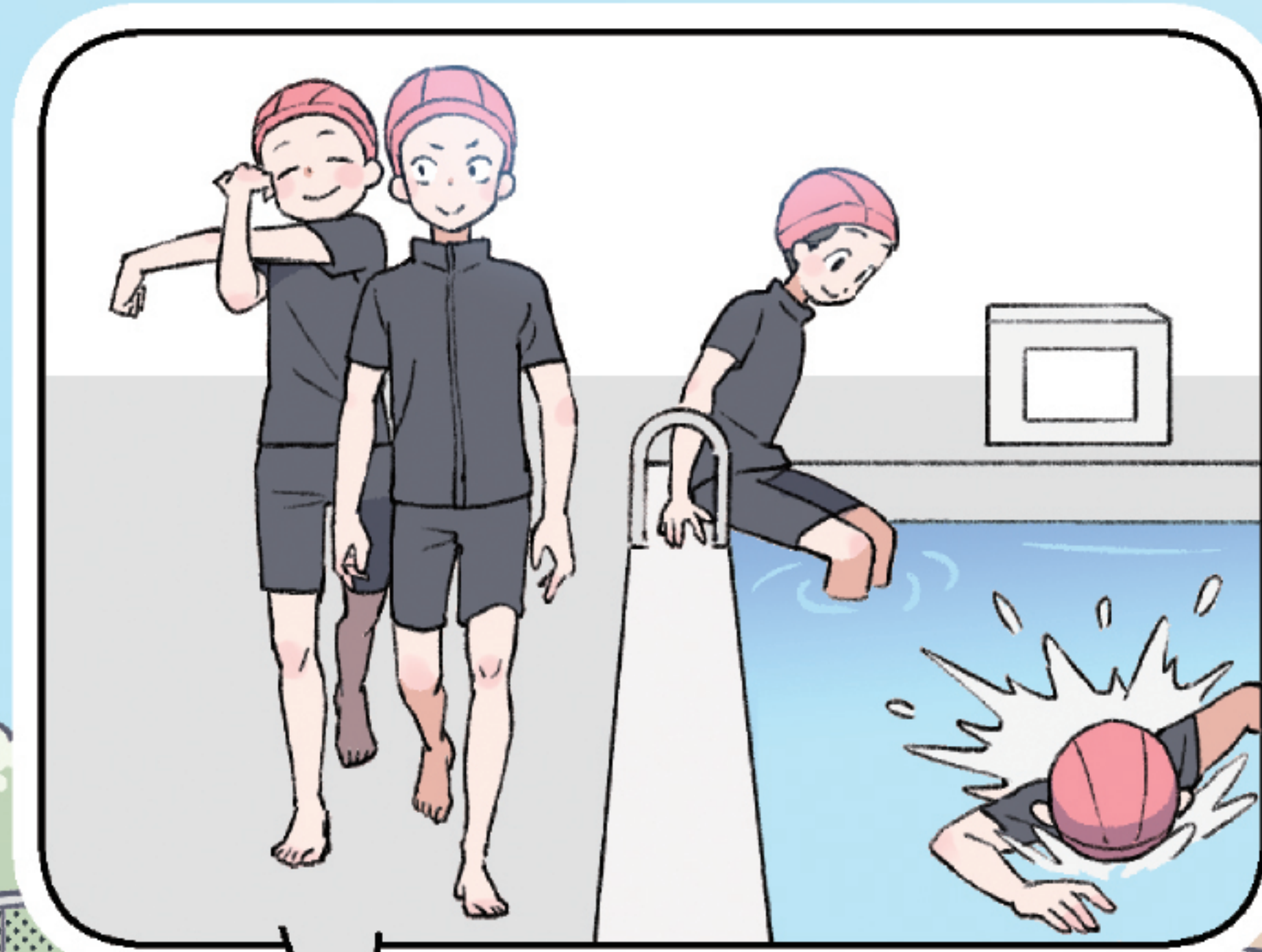
Ngã trên xe đạp và va chạm



**Hãy kiểm tra những gì
chúng ta có thể thay đổi**

**Bạn có thể nghĩ
ra bao nhiêu?**

Bạn đã tìm thấy những điều bạn có thể thay đổi?



Những điều chúng ta có thể thay đổi

- Đừng chạy cạnh hồ bơi
- Thực hiện các bài tập khởi động và giãn cơ
- Đừng nhảy xuống hồ bơi

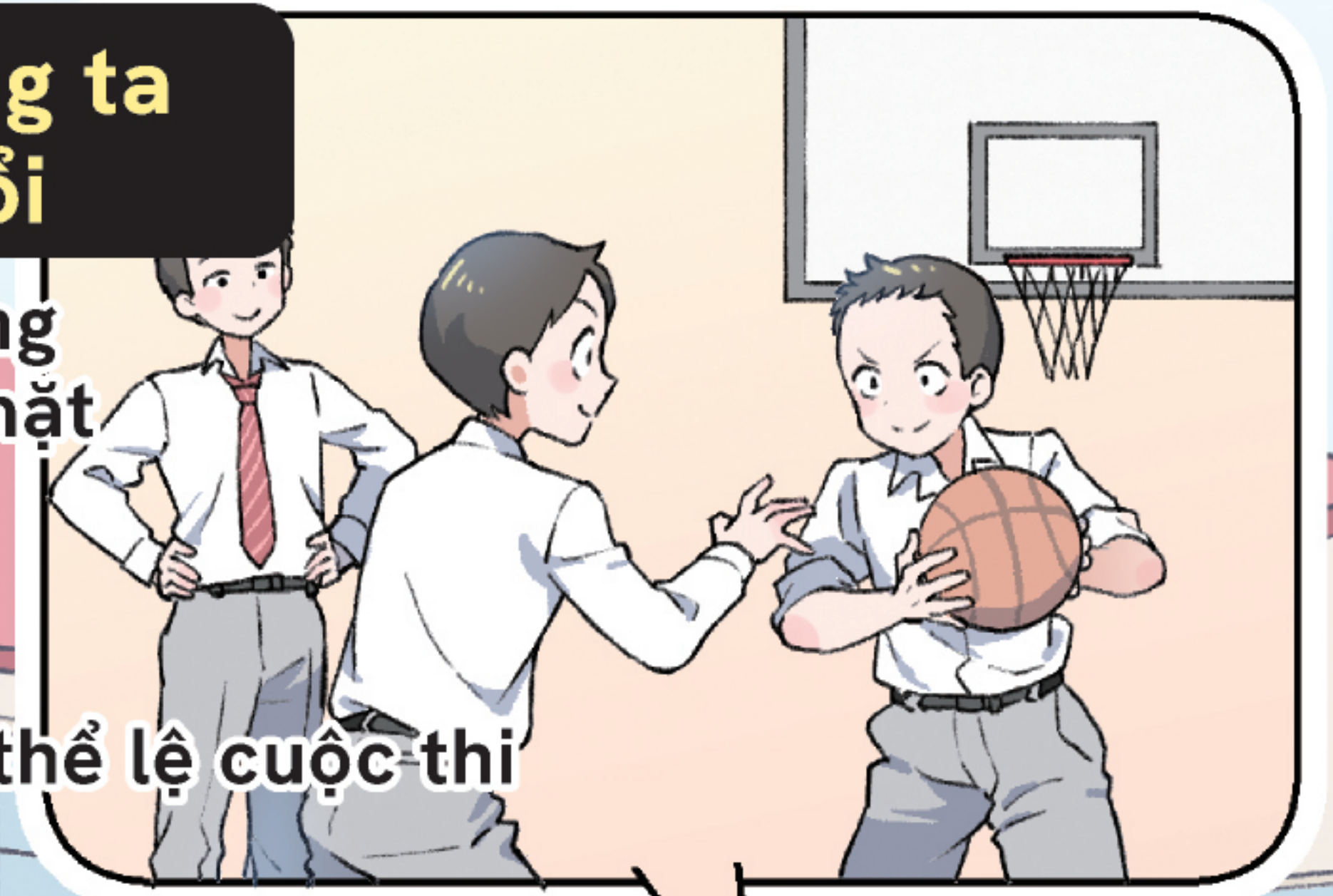
Những điều chúng ta có thể thay đổi

- Đi lên-xuống cầu thang mà không bỏ bước
- Sử dụng tay vịn



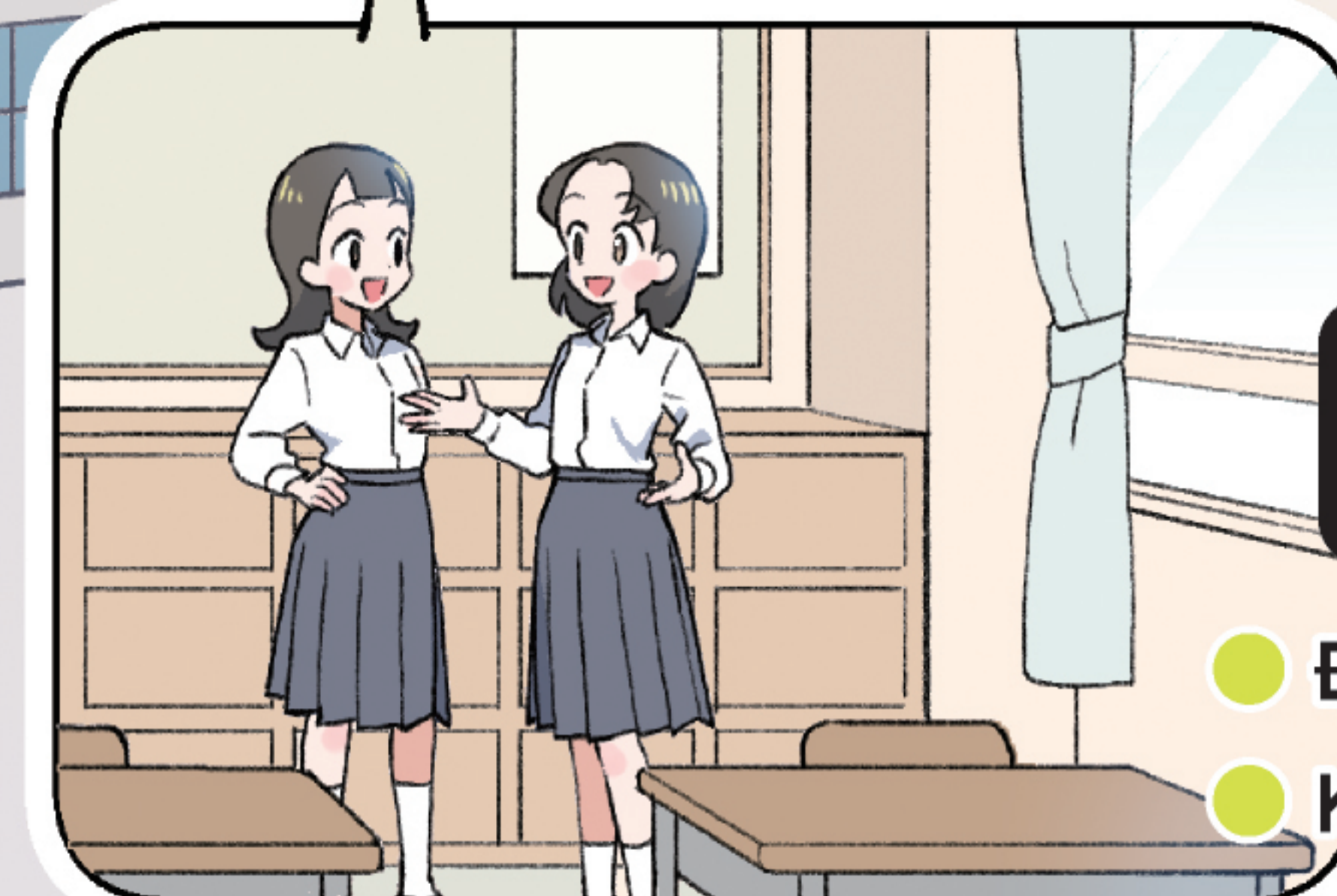
Những điều chúng ta có thể thay đổi

- Mang đồ bảo hộ, chẳng hạn như tấm bảo vệ mặt
- Tập dựa trên trình độ kỹ năng của bạn
- Kiểm tra và tuân thủ thể lệ cuộc thi



Những điều chúng ta có thể thay đổi

- Đừng dựa vào cửa sổ
- Không đứng trên ghế gần cửa sổ



Những điều chúng ta có thể thay đổi

- Kiểm tra chỉ số nhiệt (nguy cơ say nắng) bằng các ứng dụng dự báo thời tiết, tin tức, v.v.
- Di chuyển đến nghỉ ngơi trong bóng râm hoặc nơi mát mẻ khác trước khi bạn bắt đầu cảm thấy không khỏe

Phải có những thứ khác mà chúng ta có thể thay đổi. Tất cả chúng ta hãy suy nghĩ và nói về nó.



Những điều chúng ta có thể thay đổi

- Đội mũ bảo hiểm
- Luôn đi bên trái đường
- Đừng đi xe đôi
- Bảo trì xe đạp tình trạng tốt

