

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 phần có dấu liên kết, bạn có thể tìm hiểu thêm 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 hỗ trợ tạo ra cuốn sổ tay này.

Với sự hỗ trợ từ

Các thành viên của Ủy ban Biên tập cho "Sổ tay phòng tránh chấn thương trẻ em" (bỏ qua chức danh).

Nhà nghiên cứu chính, Viện nghiên cứu Công nghệ và Công nghiệp Quốc gia
Giám đốc điều hành (CEO), Công ty SPACE
Giáo sư / Trợ lý hiệu trưởng, Đại học Tokyo Gakugei
Trưởng dự án "Tiếng Nhật dễ hiểu", Công ty DANK
Chủ tịch Công ty TNHH Art&Arts, tác giả "Kodomo Roppo"

Mikiko Ohno
Rie Fukumoto
Shinichi Komori
Junichiro Mori
Soichiro Yamasaki

Cuốn sổ tay này được tạo ra cùng với các em học sinh của Trường Tiểu học Công lập Số 10 Koganei và Trường Tiểu học Công lập Kojimachi, Quận Chiyoda.

Cảm ơn
tất cả mọi
người



Xuất bản tháng 3 năm 2024
Biên tập & Xuất bản / Phòng Chính sách Trẻ em
Tokyo Ban Điều phối Kế hoạch, Phòng Điều phối
Kế hoạch Địa chỉ: 〒163-8001, 8-1,
Nishi-Shinjuku 2-chome, Quận Shinjuku, Tokyo
Điện thoại: 03(5388)3812

※ Thông tin được cập nhật đến tháng 2 năm 2024.
※ Tất cả hình minh họa chỉ mang tính chất minh họa.
※ Việc 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.

\ Sổ tay phòng tránh tai nạn cho trẻ em /

Hãy hỏi Giáo sư KAERU về Những Điều Chúng Ta Có Thể Thay Đổi



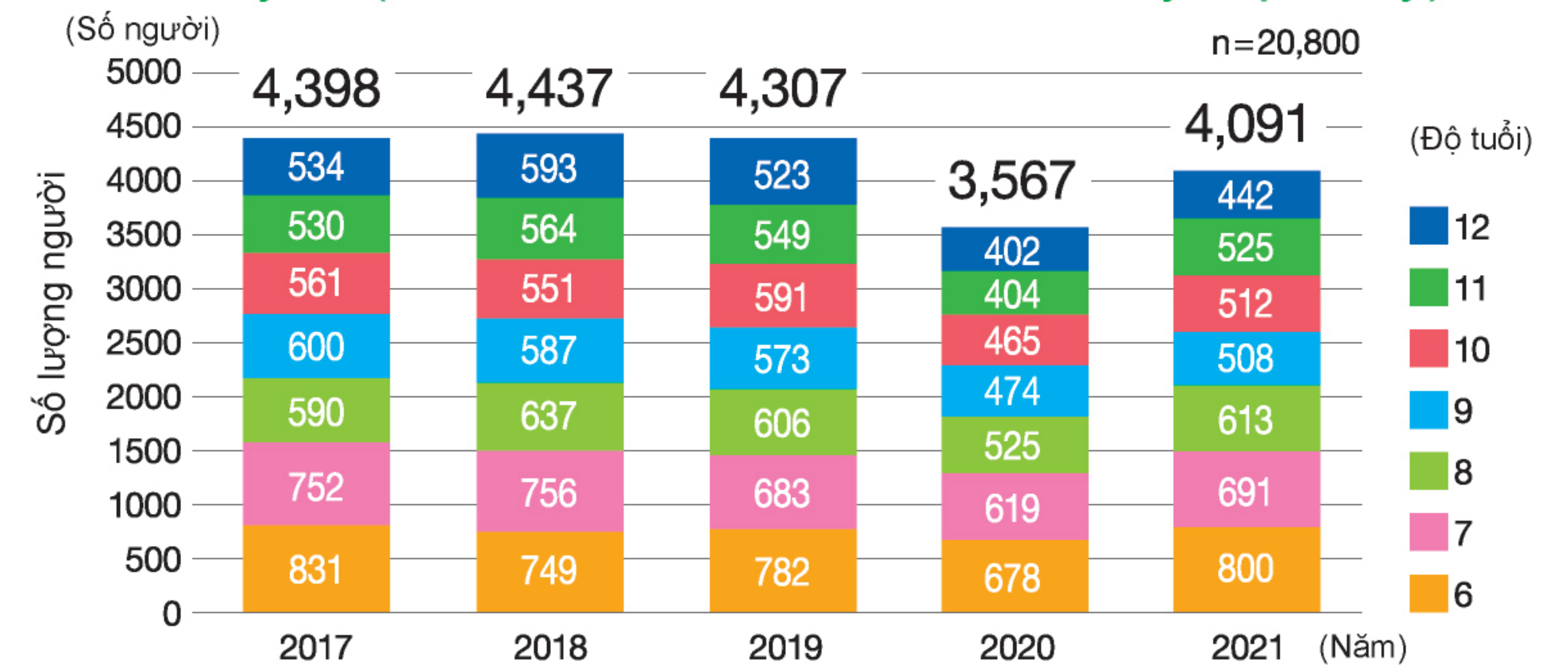
Bước 2 chủ yếu dành cho học sinh tiểu học (lớp 4 đến lớp 6) học về các ví dụ khác nhau về tai nạn.

Mọi loại tai nạn đều có thể xảy ra ở trường học và ở nhà.

Một tai nạn có thể kết thúc với vài vết xước, hoặc có thể dẫn đến bị thương nghiêm trọng. Dù bạn cẩn thận, tai nạn vẫn có thể xảy ra.

Mỗi năm, khoảng 4.000 học sinh tiểu học ở Tokyo phải nhập viện vì tai nạn.

Số trẻ em từ 6 đến 12 tuổi được dịch vụ cấp cứu vận chuyển (khu vực do Cục Cứu hỏa Tokyo quản lý)



Nguồn: "Dữ liệu tình hình khẩn cấp về các tai nạn trong cuộc sống hàng ngày" (2021)

Aaa! Dây giày của tôi!



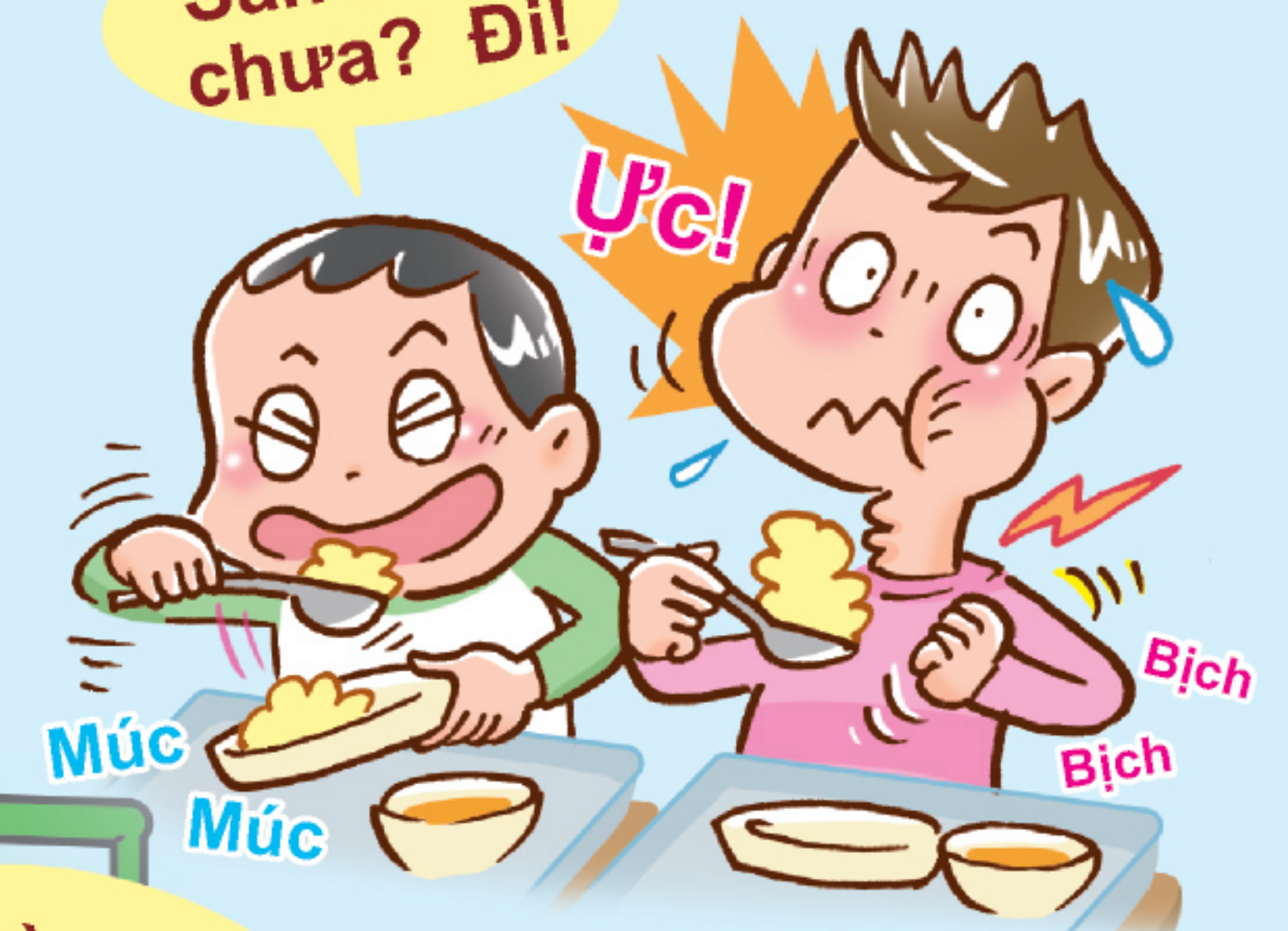
Giáo sư KAERU*

Tôi muốn giảm số lượng tai nạn trẻ em gặp phải bằng cách thay đổi môi trường và hành vi của chúng.

Đèn xanh rồi! Sẵn sàng, đi!



Sẵn sàng chưa? Đi!



Nhìn này! Không dùng tay!



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



Hãy suy nghĩ về những tai nạn xảy ra xung quanh chúng ta



Chết đuối khi chơi ở sông.

Rất nguy hiểm!



Số vụ tai nạn chết đuối theo địa điểm (2018-2022)

Đài phun nước công viên

2
3.8%

Biển
3
5.7%

Hồ hoặc ao
1
1.9%

Hồ bơi
14
26.4%

Sông
33
62.3%

(Số người)

Tai nạn chết đuối ở sông xảy ra nhiều nhất

Nguồn: Trang web của Cục Cứu hỏa Tokyo
"Hãy phòng ngừa tai nạn đuối nước ở sông, hồ bơi, v.v."
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/topics/season/river/index.html>

Cô gái đó đang chơi trong một con sông.

Cô ấy chỉ định chơi trong nước một chút, nhưng đột ngột, cô ấy bước vào một chỗ sâu. Và sau đó, cô ấy bị chết đuối.



Chúng ta có thể làm gì để ngăn ngừa tai nạn?



Hãy mặc áo phao để tránh chết đuối

Vào mùa hè, chúng ta có nhiều cơ hội chơi ở sông và tổ chức tiệc nướng hơn, đúng không? Nếu bạn bước vào một chỗ sâu, bạn có thể bị chết đuối.

Tuy nhiên, chỉ cần thay đổi từ không mặc áo phao sang mặc áo phao, bạn có thể tránh khỏi chết.

Hãy thay đổi những điều này

3 điểm cần cân nhắc khi thực hiện thay đổi

3 chữ E

1 Thay đổi những điều nguy hiểm

Environment

2 Chia sẻ kiến thức

Education

3 Thay đổi quy tắc

Enforcement

Chúng ta có thể ngăn ngừa chấn thương bằng cách **thay đổi** mọi thứ.

Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải suy nghĩ về **những gì bạn có thể thay đổi**.

Chết đuối ở sông

Những điều chúng ta muốn thay đổi

- Tốc độ hoặc độ sâu của dòng sông
- Đá trơn trượt

Những điều chúng ta không thể thay đổi

Những điều chúng ta có thể thay đổi

- Mặc áo phao
- Đi giày nước
- Không đến gần sông nếu không có người lớn đi cùng



Hãy tìm hiểu về các tai nạn phổ biến

Trường hợp 1

Ngã



Trường hợp 2

Té ngã



Trường hợp 3

Nghệt thở và các nguy hiểm tương tự



Trường hợp 4

Va chạm



Trường hợp 5

Bị kẹt



Trường hợp 6

Bị bỏng



Trường hợp 7

Bị cắt/
Bị đâm



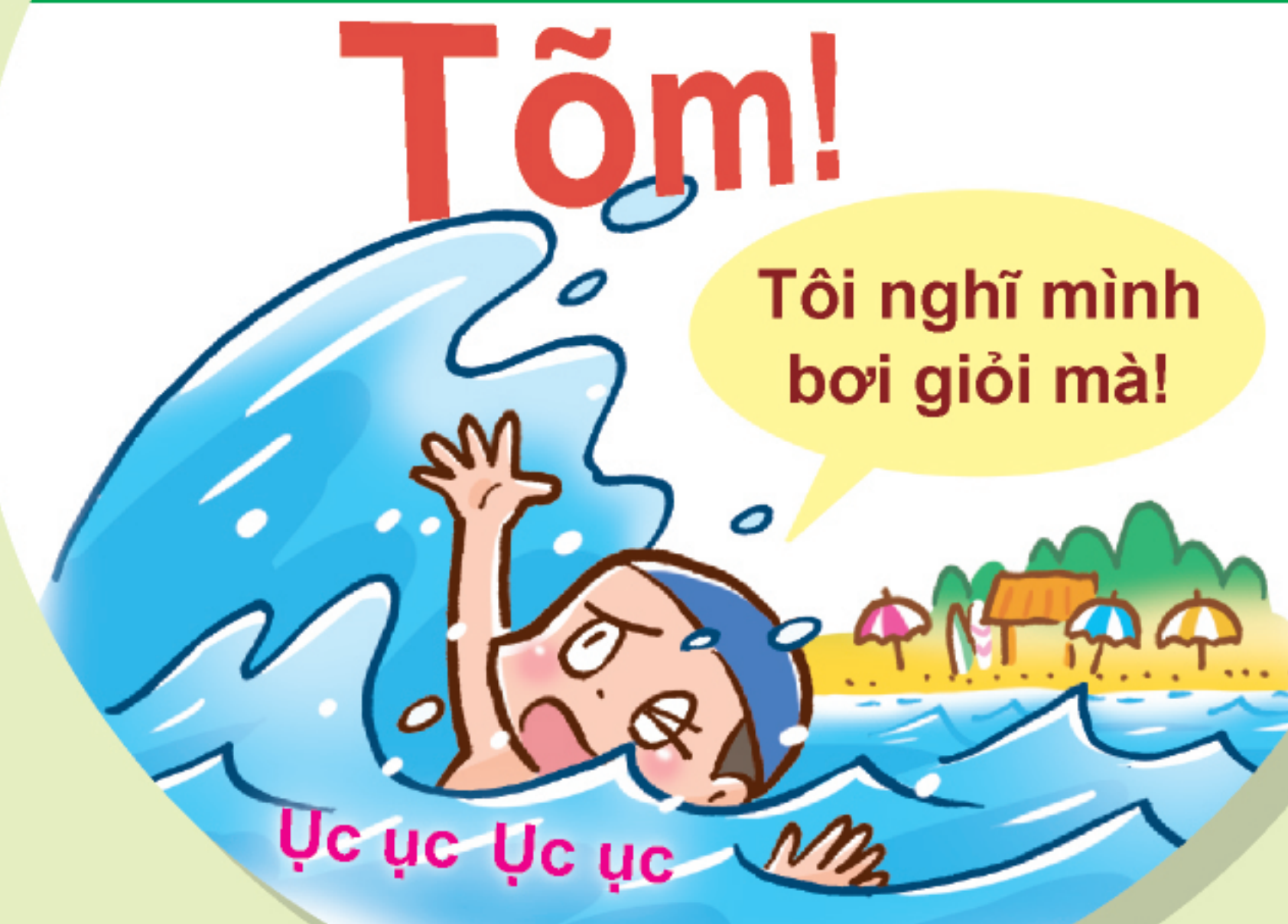
Trường hợp 8

Bị cắn/
Bị chích



Trường hợp 9

Chết đuối



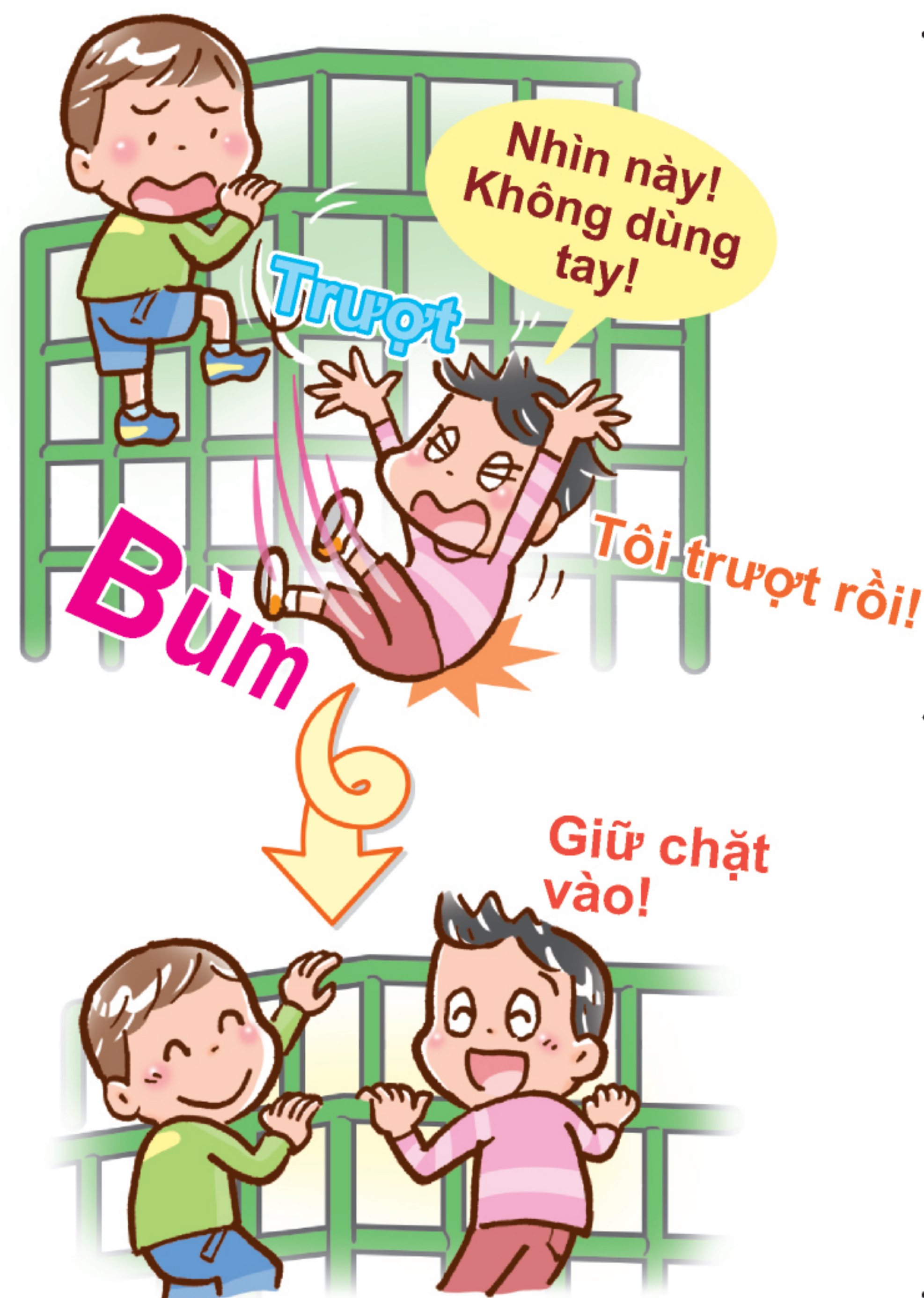
*9 nguy hiểm này được phân loại giống như trong 'Các tai nạn trong cuộc sống hàng ngày' của Cơ quan Cứu hỏa Tokyo.
*Các trường hợp từ 1 đến 3 ở trang 9 đến trang 11 liệt kê 5 nguyên nhân hàng đầu của từng tai nạn.
Nguồn: "Dữ liệu tình hình khẩn cấp về tai nạn trong cuộc sống hàng ngày" (2021).



Hãy cùng suy nghĩ về từng nguy hiểm này

Ngã

Làm thế nào để tránh bị ngã từ thiết bị sân chơi?



Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

- Không buông tay khi đang đu
- Không nhảy từ đỉnh của khung leo trèo
- Không chạy ngược lên cầu trượt
- Hãy nghĩ thêm nhiều ý tưởng khác

Trên trang web của Cơ quan Cứu hỏa Tokyo, có một video mang tên "Hãy tìm hiểu về những nguy hiểm ẩn giấu trong cuộc sống hàng ngày [Học sinh tiểu học]" chỉ cách sử dụng thiết bị sân chơi. Hãy kiểm tra ngay.  (chỉ có tiếng Nhật)

Hãy tìm hiểu những nơi dễ bị thương

Những nơi dễ bị ngã

Đây là 5 nơi phổ biến nhất mà học sinh tiểu học (6 đến 12 tuổi) thường bị ngã.

- | | |
|----------------------|----------------|
| thứ1 Cầu thang | thứ4 Xà ngang |
| thứ2 Hàng rào, tường | thứ5 Cầu trượt |
| thứ3 Xà đu | |

Té ngã

Làm thế nào để tránh ngã trên thang cuốn?



Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

- Luôn đứng trong vạch vàng
- Đảm bảo dây giày không bị kẹt vào khe hở
- Hãy nghĩ thêm nhiều ý tưởng khác

Cẩn thận để không bị ngã khi trượt ván. Trước khi chơi, hãy đội mũ bảo hiểm và đệm bảo vệ, đồng thời khởi động cơ thể. Không chơi ở những nơi bị cấm. Hãy kiểm tra thật kỹ trước khi chơi.

Những nơi dễ bị té ngã

Đây là 5 nơi phổ biến nhất mà học sinh tiểu học (6 đến 12 tuổi) thường bị té ngã.

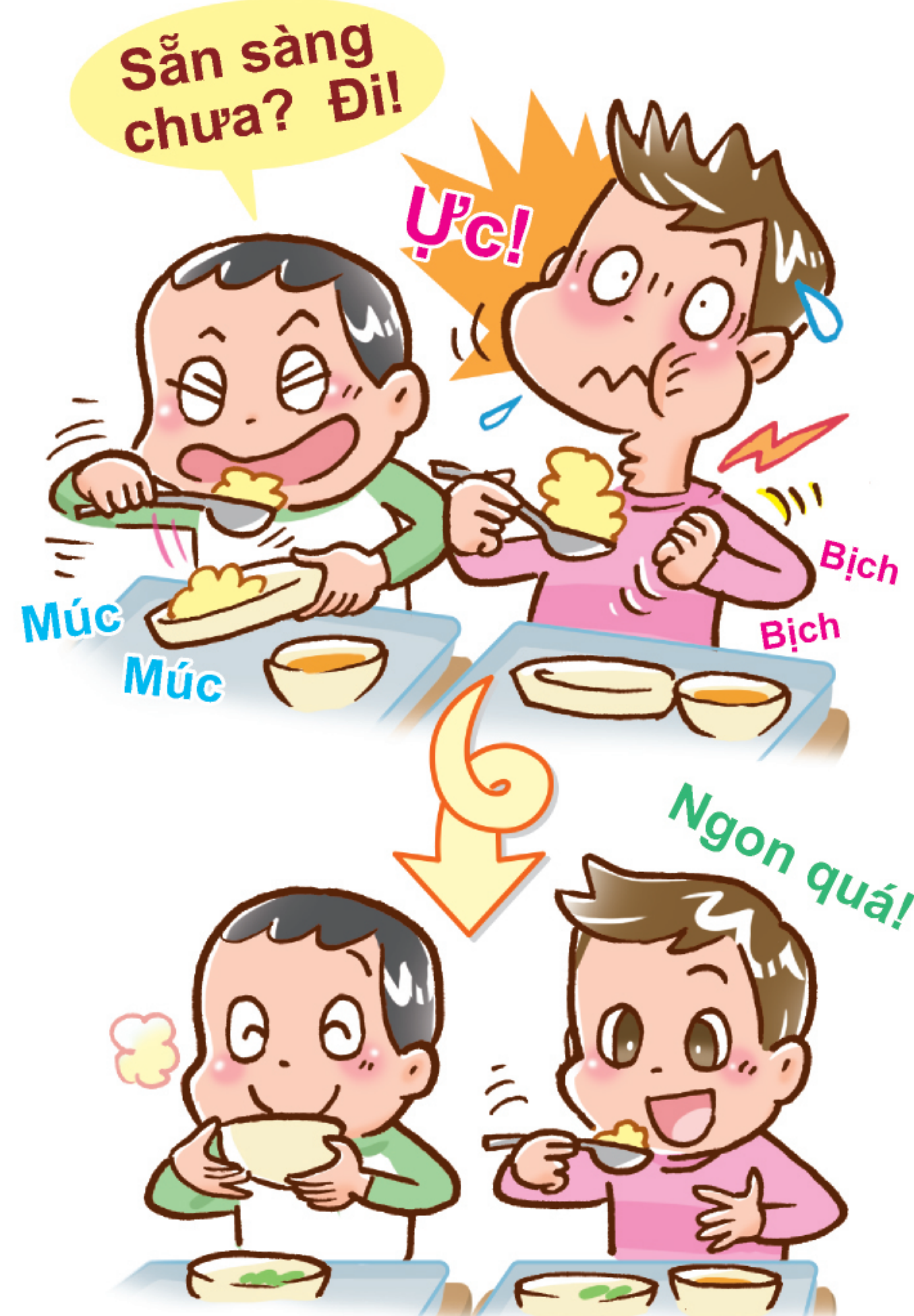
- | | |
|----------------|----------------------|
| thứ1 Ván trượt | thứ4 Hàng rào, tường |
| thứ2 Cầu thang | thứ5 Xà ngang |
| thứ3 Bạc thềm | |



 Hãy cùng suy nghĩ về mối nguy hiểm tiếp theo

Ngghet thờ và các nguy hiểm tương tự

Làm thế nào để tránh bị ngghet thờ khi ăn?



Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

- Đừng ăn vội vàng, hãy ăn từ từ
- Đừng cố ăn hết mọi thứ trong một lần cắn
- Đừng đùa giỡn khi đang ăn
- Hãy nghĩ thêm nhiều ý tưởng khác

Khi thức ăn mắc kẹt trong cổ họng, nó chặn đường thở khiến bạn không thể thở được. Vì vậy, điều quan trọng là phải ăn chậm, từng chút một và nhai kỹ.

Va chạm

Làm thế nào để tránh va chạm với ô tô?



Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

- Không bao giờ chạy ra đường
- Mặc đồ phản quang khi trời tối
- Nhìn cả hai bên trước khi băng qua vạch qua đường
- Hãy nghĩ thêm nhiều ý tưởng khác

Chạy đột ngột ra đường rất nguy hiểm. Hãy băng qua vạch qua đường đúng cách. Ghi nhớ những hành động sau đây: Kiểm tra xem có xe nào đang đến không. Nếu có xe, kiểm tra xem xe đã dừng lại chưa. Kiểm tra kỹ trước khi băng qua đường.

Hãy cùng suy nghĩ về mỗi nguy hiểm tiếp theo

Nguyên nhân gây ngghet thờ và các nguy hiểm tương tự

Dưới đây là 5 nguyên nhân phổ biến nhất gây ngghet thờ ở học sinh tiểu học (6 đến 12 tuổi).

- | | | | |
|------|--------------------------------------|------|-----------|
| thứ1 | Xương cá | thứ4 | Đồ ăn vặt |
| thứ2 | Viên bi | thứ5 | Kẹo vv.. |
| thứ3 | Đồ chơi hình khối, nam châm, tiền xu | | |

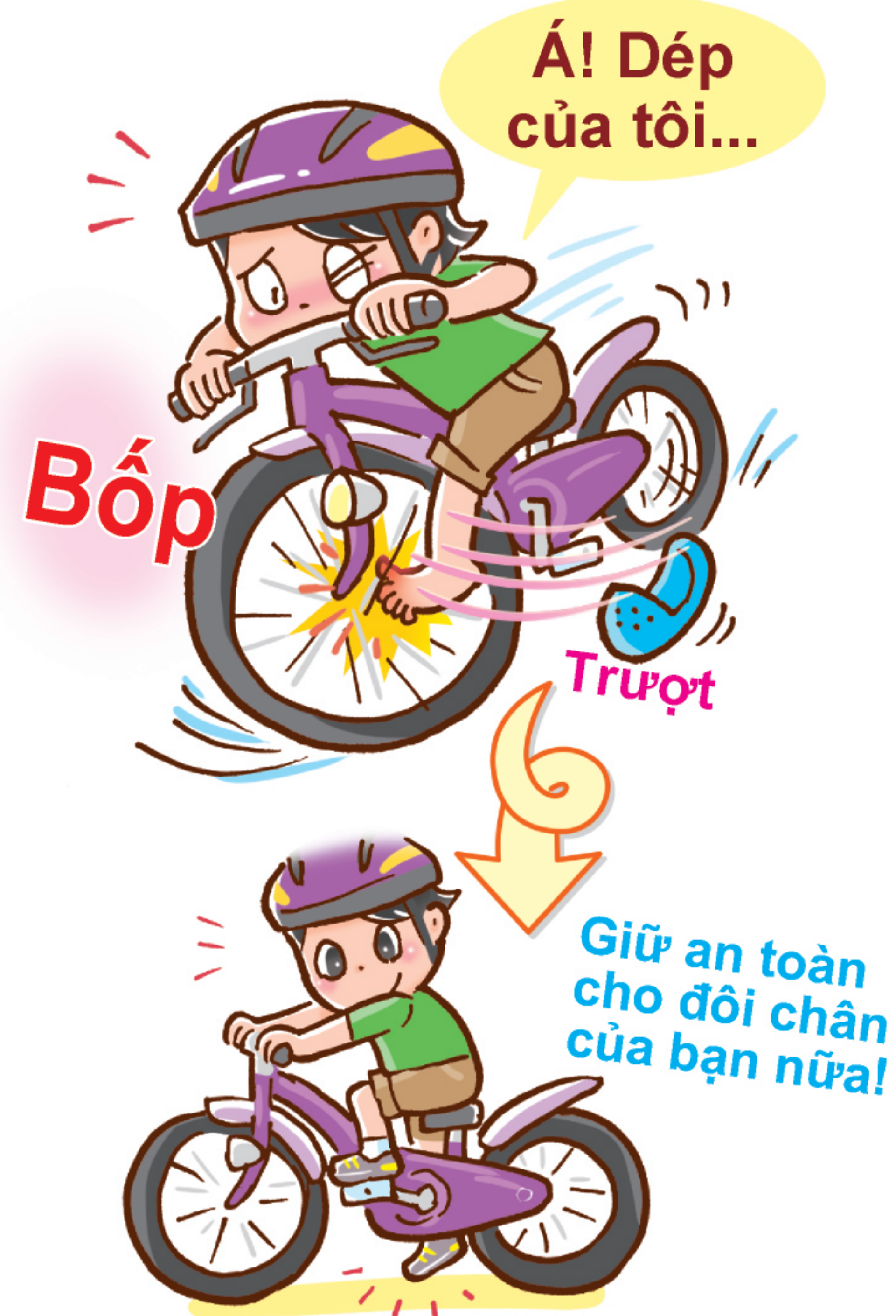
Trang web thông tin an toàn giao thông chính thức của Sở Cảnh sát Thủ đô Tokyo - TOKYO SAFETY ACTION

TOKYO SAFETY ACTION là một trang cung cấp nhiều thông tin về an toàn giao thông. Chúng tôi có rất nhiều mẹo an toàn mà bất kỳ ai cũng có thể làm theo. Hãy xem các trò chơi nhỏ và phần giới thiệu sự kiện để biết thêm thông tin về an toàn giao thông. (Chỉ có tiếng Nhật)

Hãy cùng suy nghĩ về mỗi nguy hiểm tiếp theo

Bị kẹt

Làm thế nào để tránh chân bị kẹt vào bánh xe đạp?



Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

- Đừng đi xe đạp khi mang dép xăng-đan
- Buộc dây giày cẩn thận
- Hãy nghĩ thêm nhiều ý tưởng khác

Không chỉ dép xăng-đan, chúng ta cũng cần cẩn thận với váy, khăn quàng cổ và dây đeo ba lô vì chúng cũng có thể bị cuốn vào bánh xe đạp.

Bị bỏng

Làm thế nào để tránh bị bỏng trên bếp?



Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

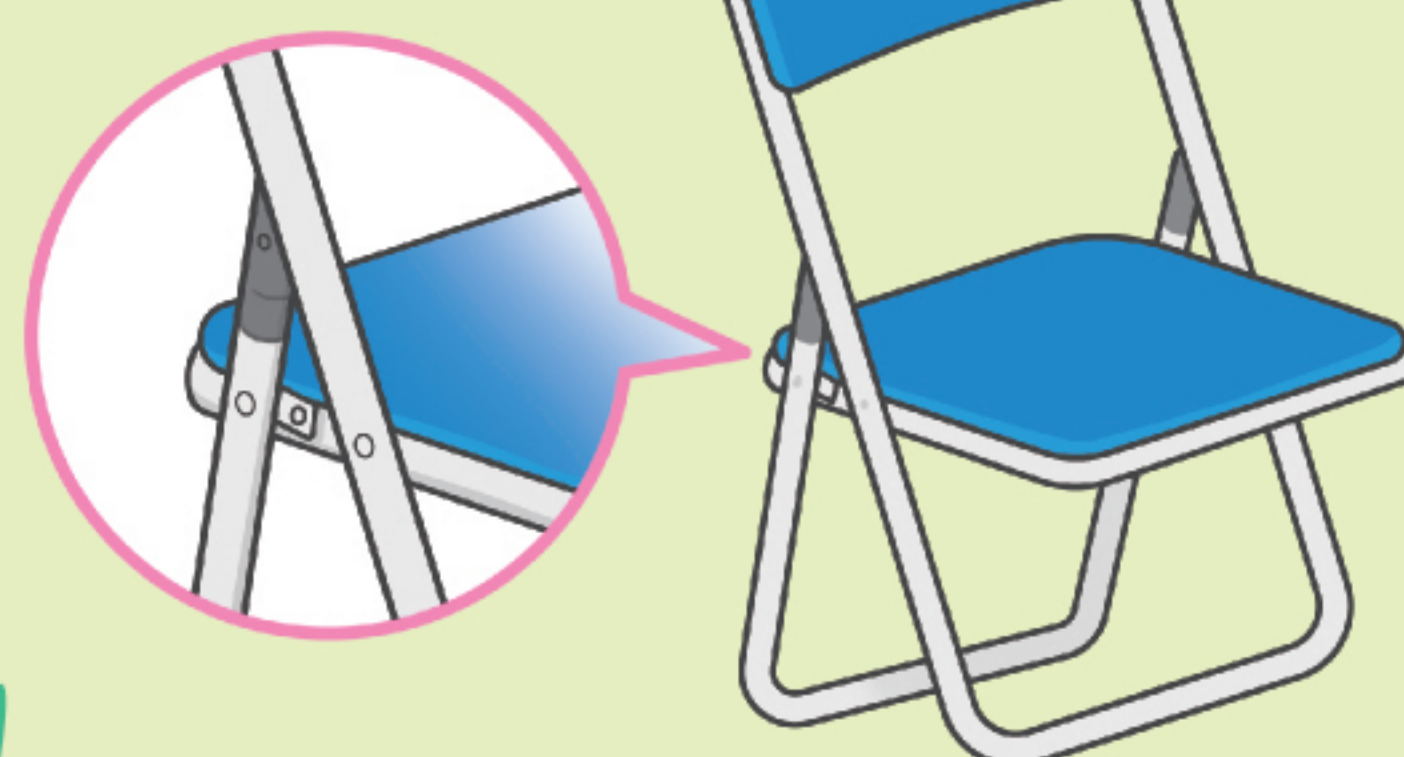
- Hãy chắc chắn rằng vạt áo và tay áo không chạm vào lửa
- Tắt bếp trước khi lấy nồi ra khỏi bếp
- Hãy nghĩ thêm nhiều ý tưởng khác

Ngay cả khi bếp đã tắt, bếp IH vẫn có thể rất nóng. Nó có thể vẫn còn nóng sau khi sử dụng, vì vậy đừng chạm vào một cách ngẫu nhiên.

Chỉ cần biết cũng sẽ giảm số lượng tai nạn

Đừng để bị kẹt trong ghế

Hãy cẩn thận với điều này nữa nhé!



Phần mở và đóng của ghế gấp rất nguy hiểm vì dễ làm kẹt ngón tay. Đôi khi còn có thể làm đứt ngón tay.

Nếu quần áo của bạn bắt lửa

Nếu bạn không thể cởi quần áo và không có nước hoặc bình chữa cháy gần đó: **Dừng lại**→**Ngã xuống**→**Lăn đi**



Hãy cùng suy nghĩ về mối nguy hiểm tiếp theo

Bị cắt/ Bị đâm

Làm thế nào để tránh bị cắt ngón tay khi sử dụng dao?



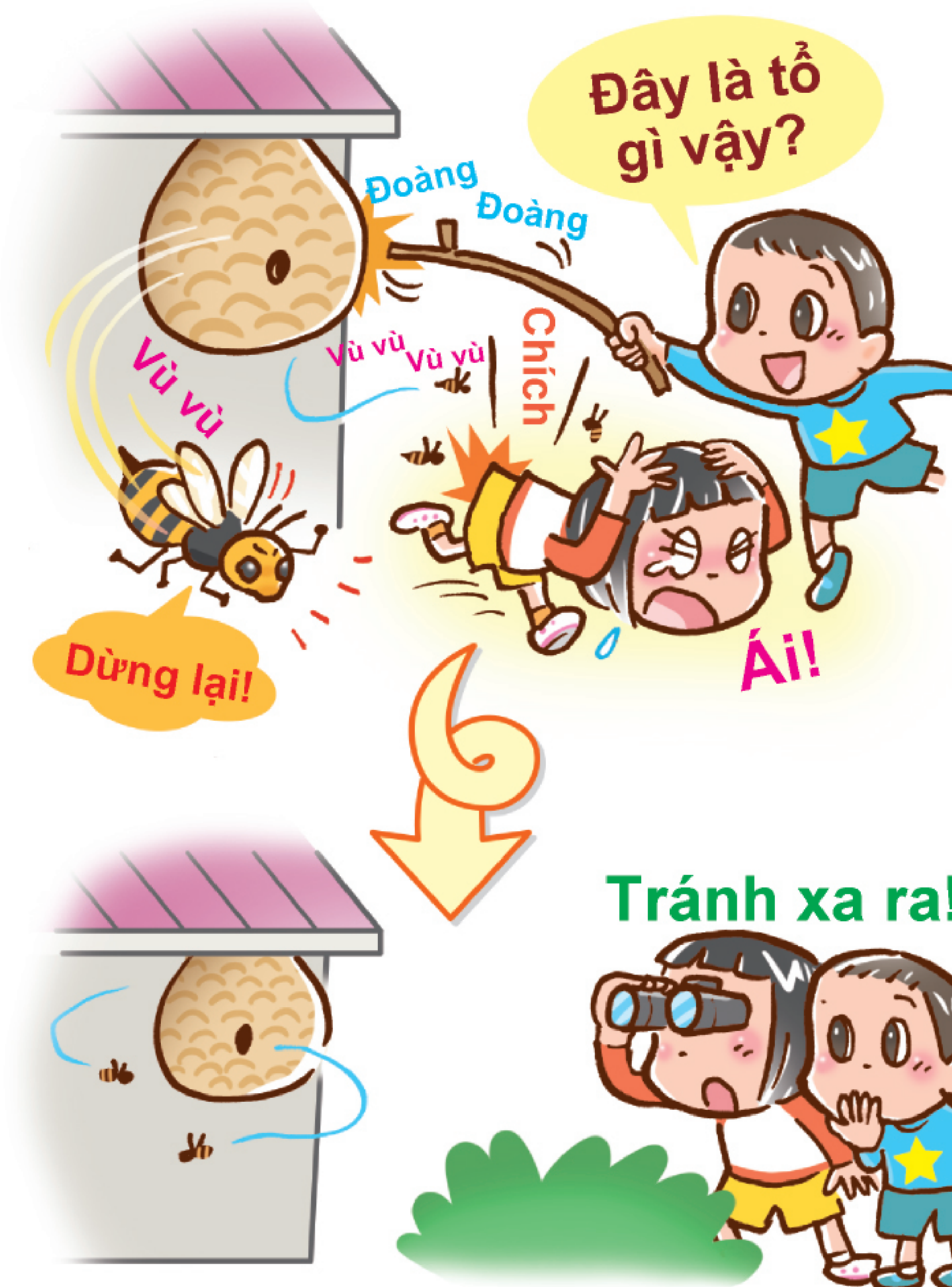
Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

- Đừng để ngón tay chạm vào lưỡi dao khi cắt
- Đặt dao xa khi không sử dụng
- Khi đưa dao cho người khác không hướng lưỡi dao về phía người đó.
- Hãy nghĩ thêm nhiều ý tưởng khác

Hãy cẩn thận không chỉ khi bạn giúp nấu ăn. Bạn có thể làm bị thương tay khi vô tình chạm vào dao trong giá rửa chén. Hãy cẩn trọng.

Bị cắn/ Bị chích

Làm thế nào để tránh bị đốt bởi ong vò vẽ?



Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

- Đừng lại gần ong vò vẽ
- Đừng làm phiền tổ của chúng và tránh xa càng nhiều càng tốt
- Nếu bạn phát hiện tổ, đừng cố gắng phá tổ một mình
- Hãy nghĩ thêm nhiều ý tưởng khác

Mùi nước hoa và nước ép ngọt cũng có thể thu hút ong vò vẽ. Điều này cũng làm Giáo sư KAERU bất ngờ. Bạn cần phải cẩn thận với những thứ bạn mang theo và trang phục bạn mặc.

Hãy luôn hành động với sự an toàn trong đầu

Thay đổi [cắt và đâm] như thế này



Máy ép và máy xay sinh tố không nên được sử dụng để chơi; thay vào đó, hãy sử dụng chúng với người lớn khi cần thiết. Đừng cho ngón tay vào trong bình xay sinh tố.

Cẩn thận với cả ong bắp cày giấy nữa

Có rất nhiều loài ong khác ngoài ong vò vẽ. Ong bắp cày giấy làm tổ ở nhiều nơi, bao gồm cả quanh nhà và cây cối. Bạn sẽ thấy nhiều ong hơn từ mùa hè đến đầu mùa thu. Nếu bạn vô tình chạm vào một con ong hoặc làm phiền tổ của nó, bạn sẽ bị đốt.



Hãy cùng suy nghĩ về mối nguy hiểm tiếp theo

Chết đuối

Làm thế nào để tránh bị đuối nước ở biển?



Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

- Đội áo phao.
- Mang giày nước.
- Bơi cùng người lớn.
- Hãy nghĩ thêm nhiều ý tưởng khác

Nếu bạn thấy ai đó bị đuối nước, hãy kêu cứu thật lớn và thông báo cho một người lớn gần đó. Trong trường hợp khẩn cấp hoặc tai nạn trên **biển**, nhớ gọi số **118**.*

*Số điện thoại khẩn cấp của Cảnh sát biển Nhật Bản là 118

Chúng ta hãy xem video cùng nhau

Hãy học cách gọi 119

Trong chương trình huấn luyện phòng chống thảm họa trực tuyến của Sở Cứu hỏa Tokyo, "Học cùng Kyuta! Cách nói chuyện với nhân viên phản ứng 119," Kyuta, nhân vật biểu tượng, sẽ dạy bạn cách nói chuyện với các nhân viên phản ứng 119 một cách dễ hiểu. Hãy xem video và học cách làm.

📺 (Chỉ có sẵn bằng tiếng Nhật)

Tai nạn xe đạp

Làm thế nào để tránh tai nạn khi đi xe đạp?



Hãy bắt đầu thay đổi từ đây

- Đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp
- Không nhìn vào điện thoại khi đi xe đạp
- Không sử dụng dù khi đi xe đạp
- Sử dụng đèn vào ban đêm
- Hãy nghĩ đến những ý tưởng khác

Luật đã thay đổi. Hãy cùng nhau đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp. Đội mũ bảo hiểm sẽ giảm nguy cơ bị chấn thương nặng ở đầu. Không bao giờ sử dụng điện thoại trong khi đi xe đạp.

Ứng dụng học an toàn xe đạp "Tập xe đạp"

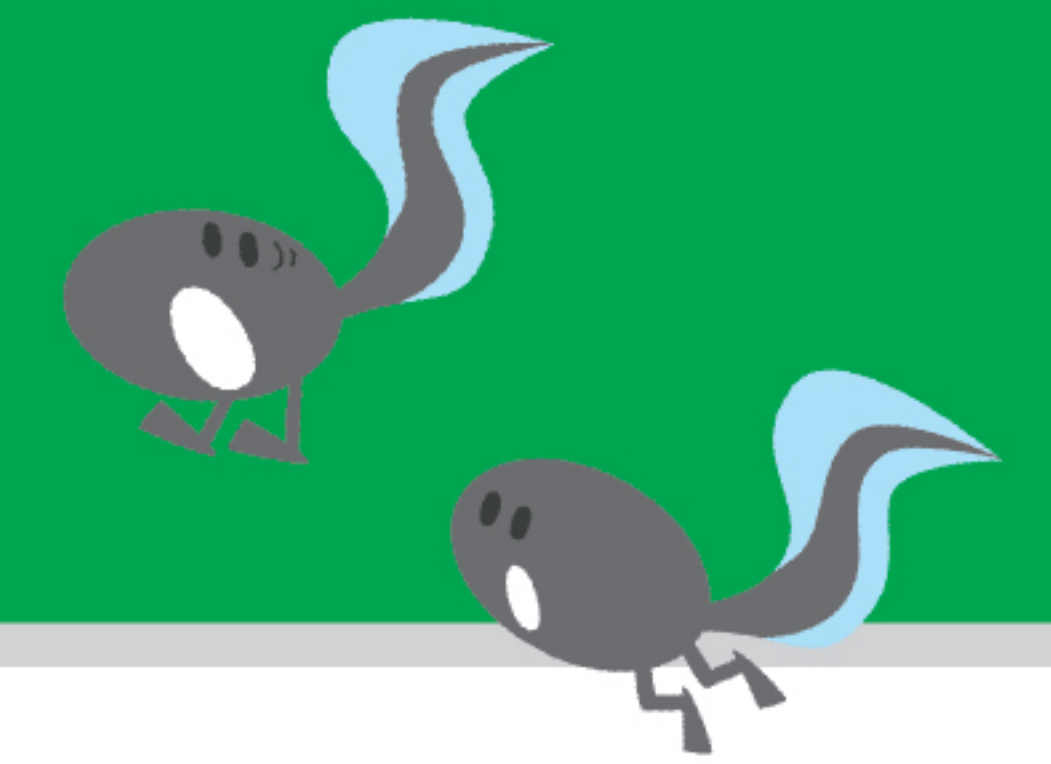
Chính quyền thành phố Tokyo đã phát hành một ứng dụng có tên là "Tập xe đạp (Rin Tore)" dạy cách đi xe đạp an toàn. Bạn có thể học về luật giao thông khi đi xe đạp và thử mô phỏng lái xe đạp. Nếu bạn vượt qua bài kiểm tra trong ứng dụng, bạn sẽ nhận được chứng nhận hoàn thành. 📺 (Có bản dịch tiếng Anh, dịch máy)



Hãy cùng ôn lại việc phòng ngừa tai nạn

Hãy tìm những điều có thể thay đổi.

Ồi không! Có rất nhiều nguy hiểm xung quanh



Bạn có thể tìm thấy bao nhiêu điều?



Hãy kiểm tra những thứ chúng ta có thể thay đổi

Bạn có tìm thấy những thứ có thể thay đổi không?

Làm những điều này sẽ giúp bạn an toàn

