

特集

かぶろうヘルメット 知ろう・守ろう 交通ルール

大切な命を守るために



皆さんは、自転車に乗るとき

にはヘルメットをかぶり、交通ルールを守っていますか。

正しい交通ルールを知らないと、事故につながる危険性が高まります。実際に、自転車に乗っているときに起きた事故の多くが、交通ルールを守らなかったことが原因で起きています。

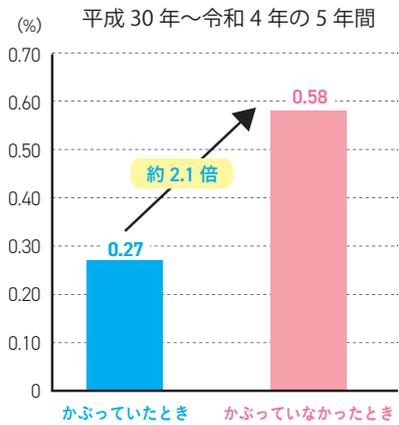
また、交通ルールを守っても、いつ事故にあってしまうかわかりません。そのためにも、命を守るヘルメットをかぶることとはとても大切なことです。

大切な命を守るために 欠かせない ヘルメット

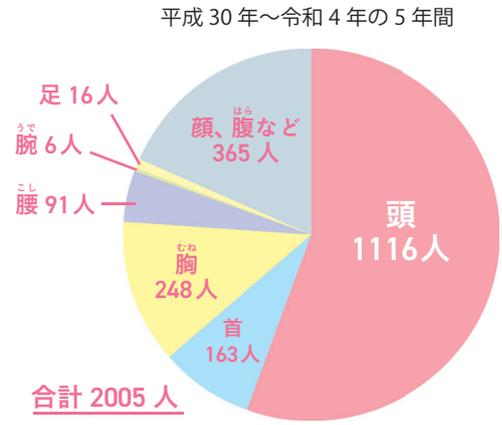
自転車に乗っているときの事故で亡くなった人の半数以上が、頭にけがをしてしまったことが原因でした。

また、事故にあったとき、ヘルメットをかぶっていて亡くなった人に比べて、かぶっていない人が亡くなった割合は、約2.1倍も多くなっています。

「自分はきっと大丈夫」と思わず、自転車に乗るときは必ずヘルメットをかぶりましょう。



ヘルメットをかぶっていたときと、かぶっていなかったときの亡くなった人の割合



自転車に乗っているときの事故で亡くなった原因となっただけの箇所

出典：警察庁ウェブサイト (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/toubuhogo.html>)

まちが
間違った着け方



正面



横向き

正しい着け方



正面



横向き

ヘルメットの正しいかぶり方

命を守るためには、ヘルメットを正しくかぶることが重要です。自分に合ったサイズのヘルメットを、正しい方法でかぶりましょう。

ポイント

まゆげのすぐ上まで深くかぶり、あごひもを大人は指1本が入るくらい、子どもは指が2本入るくらいの余裕をもたせて締めましょう。

ヘルメットの種類・選び方

自転車用のヘルメットにはいろいろな種類がありますので、お気に入りのヘルメットを選んでみてください。



ポイント

安全性が認められているマークがついているか、サイズは合っているかなど、保護者と確認して選びましょう。

安全性が認められたものには、次のようなマークがついています。



主な安全基準のマーク

知ろう・守ろう！ 自転車の 交通ルール

交通事故を無くし、皆さんが安全に道路を利用するためには、交通ルールを知り、しっかりと守ることが大切です。

① ヘルメットをかぶりましょう。

転んだときやぶつかったときに大きなけがをしないよう、頭を守ってくれるヘルメットをかぶりましょう。



② 歩道では歩行者優先。歩いている人に道を譲りましょう。

子ども（13歳未満）が自転車に乗るときは、歩道を走ることができません。歩道ではいつでも止まれるスピードで、車道側を走りましょう。歩いている人が多いときは、自転車から降りて、押して歩きましょう。



③ 中学生になったら、原則として「車道通行」。

自転車は車の仲間です。中学生（13歳以上）になったら、車道の左側の端を走るようになっていきます。ただし、下の道路標識があるときや車道を走ることが危険な場合などは、歩道を走ることができます。



④ 交差点では信号を守りましょう。必ず安全かどうか左右を見ましょう。

信号を守るのももちろんのこと、信号の無い交差点でも必ず止まって、右・左・後ろから車や人が来ていないか、確認して渡りましょう。



⑤ 夜は必ずライトをつけましょう。

夜間は走る道が見えづらいうえ、ほかの人からもあなたが見えづらくなってしまうため、必ずライトをつけましょう。



⑥ 2人乗りは禁止。並んで走るのも禁止。

2人乗りはバランスを崩しやすく、ふらついて転んだり、ほかの人にぶつかってしまうため危険です。横に並んで広がって走ること、ほかの人の迷惑になったり、事故を起こしやすくなるのでやめましょう。



Message from a police officer

警察官からのメッセージ



春日井警察署交通課
江藤麗美 巡査長

まず皆さんに伝えたいことは、「自分の命は自分で守る！」これがとても大切です。自動車に乗ったら、シートベルトをカチッと必ず着けること。そして、自転車に乗るときは必ずヘルメットをかぶりましょう！

皆さんは、小学3年生から自転車での交通事故がとて増えていることを知っていますか。自転車は気軽に乗れる乗り物ですが、ときには他人にけがをさせてしまう、そんな危ない乗り物に乗っているということをしっかり覚えておいてください。

普段から、事故にあわないためにはどうしたらいいのかを、家庭で話し合ってみてくださいね。

皆さん、日頃からの事故防止にご協力をよろしく願います！

子ども自転車 運転免許教室クイズ

正しいものに ○、ルール違反には ✕ をつけよう。

Q.1 歩く人をベルを鳴らして
追い抜いた。



答え

Q.2 ヘルメットをかぶってから
自転車に乗る。



答え

Q.3 止まれの標識があっても、
自転車は止まらなくてよい。



答え

Q.4 灯りのあるところでは、夜でも
ライトをつけなくてよい。



答え

Q.5 友達を後ろに乗せて
家まで送った。



答え

Q.6 クイズをしながら、
並んで走った。



答え

Q.7 友達と自転車で
競走した。



答え

Q.8 自転車は、
自動車と同じ仲間。



答え

8問正解



ばっちりだね！
あとは交通ルールを守るだけ。

4〜7問正解



もう一回おさらいしよう。

0〜3問正解



自転車に乗るのは危ないよ。
交通ルールをしっかりと覚えよう。

答え 1.✕ 2.○ 3.✕ 4.✕ 5.✕ 6.✕ 7.✕ 8.○

出典：「できるかな？子ども自転車運転免許教室クイズ」(警察庁)(<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/kids.html>)