

鈴川小学校 見守り活動マニュアル



自転車編



鈴川小学校父母と教師の会
鈴川小学校教育後援会

自転車ヘルメット着用意識アンケートから

➤ 自転車による交通事故の実態

最近はお笑いタレントが後輪ブレーキの付いていない競技用自転車(ピストバイク)に乗って検挙され、その後自転車のマナー違反がテレビなどで話題になっています。

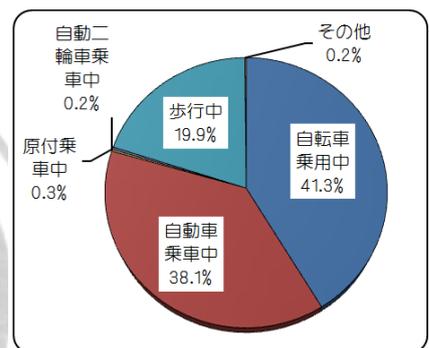
皆さんは「子供が自転車に乗るときはヘルメットを被るよう教えなければならぬ」ということを知っていましたか？

平成20年6月に道路交通法が、『児童(6歳以上13歳未満)や幼児(6歳未満)が運転する場合、その保護者は乗車用ヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。』と改正されています。

いわゆる努力義務といわれるものですが、子供が関連する交通事故で頭部をケガする割合が高いことの裏返しと考えることができます。

統計の数字を見てみると、昨年全国でケガをした交通事故の形態では、15歳未満は自転車によるものが41.3%を占めていて、自動車に乗っていて交通事故でケガをするよりも多くなっています。

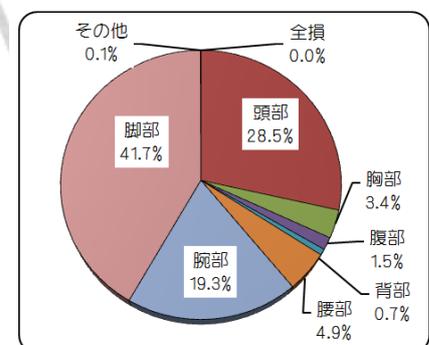
また、アメリカの自転車事故の調査では、自転車事故の3分の1が頭部障害事故であり、死亡、重傷者の85%はヘルメットがあれば助かったと分析されています。



➤ 自転車事故では頭部のケガが多い

昨年、全国で自転車に乗っていて交通事故で死亡したケースでは、脚部41.7%で一番多く、二番目に頭部28.5%と全体の3割近くを占めています。これは子供が大人に比べて頭が重く、頭から転倒してケガをしやすい傾向があると考えられるためです。

手足に比べ、頭部にケガをしてしまうと最悪の場合、亡くなってしまったり、重い後遺症が残ってしまったりする可能性が高まります。頭部を守ってくれるヘルメットは必需品です。



ヘルメット・自転車の選び方

▶ ヘルメットを選ぶ際のポイント

バイクに乗っている大人の方で、あごひもを締めていなかったり、緩んだまま運転している光景を見かけることがあります。せっかくヘルメットを被っていても、交通事故にあったときにヘルメットが外れてしまうような被り方では意味がありません。ケガを防ぐためには、頭のサイズに合った物を選び、しっかりと正しい状態で装着することが大切です。

決して高価な物を準備する必要はないので、値段は2~3千円台でも大丈夫です。できれば「自転車用ヘルメット」としての安全基準を満たした「SGマーク」(右のマーク)が付いている子供用の自転車用ヘルメットを購入することをお勧めします。



自転車店だけでなく、スポーツ店やデパートなどの自転車コーナーでも、年代別にとってもカラフルなデザインのヘルメットが並んでいます。

▶ ヘルメットの選び方

まず、年齢、サイズ、デザインを目安にヘルメットを選び、実際に被ってみます。サイズが小さくて頭から浮き上がった状態だったり、前後に動いたりする物はよくないです。

頭のサイズに合った物を選びましょう



▶ サイズ調整機能

ヘルメットの内側にアジャスターバンドが付いている場合は、緩めてから正しい角度で被り、ヘルメットを押さえながら子供が痛がらない程度に締めて行きます。前後や左右にヘルメットを動かしてみて、緩くて動かないか確認します。



しっかりと固定できる程度までバンドで調整します。

▶ サイズ調整パッドの使用法

ヘルメットの種類によっては、アジャスタバンドがないタイプもあります。

ヘルメットの内側に少し隙間があったりぐらついたりするとき、ヘルメットの内装パッドをめくり、ゆるみの気になる場所にサイズ調整パッドを貼って微調整を行います。



➤ あごひもの調整

ヘルメットを正しい位置で被り、ワンタッチバックルを締めてみます。被ってみて合わないときは、あごひもの長さを調整し、再度被ってサイズを合わせます。

あごとあごひもの間に指1本が入る程度で、下を向いたときに苦しくならないよう調整します。



➤ 自転車の選び方

① 自転車の選び方

サドルにまたがったとき、両足のつま先が地面につき、両肘が軽く曲がる程度のサイズを選びましょう。

自転車のサイズと子供の適正身長・年齢 (目安)

	12 インチ …… 80~105 cm / 2~3 才
	14 インチ …… 90~111 cm / 3~5 才
	16 インチ …… 98~119 cm / 3~6 才
	18 インチ …… 103~125 cm / 4~8 才
	20 インチ …… 110~135 cm / 5~9 才
	22 インチ …… 116~146 cm / 6~11 才
	24 インチ …… 121~154 cm / 7 才以上

② 自転車の点検



- ・ ブレーキは前後ともよくききますか。
- ・ ベルはよく鳴りますか。
- ・ タイヤの空気はきちんと入っていますか。
- ・ ライトは明るく点きますか。
- ・ 反射材はついていますか。

自転車の正しい乗り方

➤ 自転車も「車のなかま」です

自転車に関連する交通事故は、交通事故発生件数の約2割を占めているそうです。また、自転車は「車のなかま」なので、原則として車道を走らなければなりません。

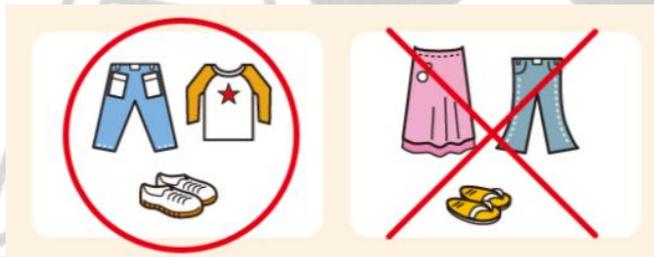
自転車に乗るときは、「自転車安全利用五則」やルールを守って安全運転を心がけましょう。

<<自転車安全利用五則>>

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

➤ 自転車に乗る時の服装

転倒したときにケガをしないようにできるかぎり、長袖・長ズボンと、靴は滑りにくい運動靴が適しています。タイヤやチェーンに巻き込まれないようなスカートやズボンを選び、滑りやすいサンダルは控えましょう。



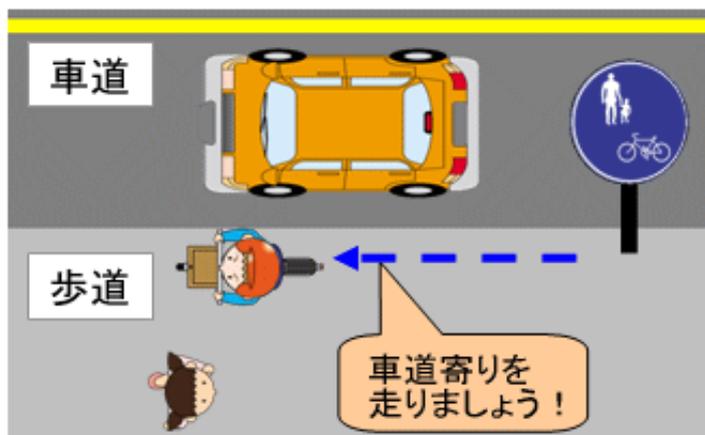
➤ 自転車は原則、車道走行、13歳未満は歩道走行もOK

自転車も車両なので、車道を走行しなければなりません。13歳未満に限っては歩道を走行することも認められています。



歩道は歩行者優先で自転車は車道寄りを徐行

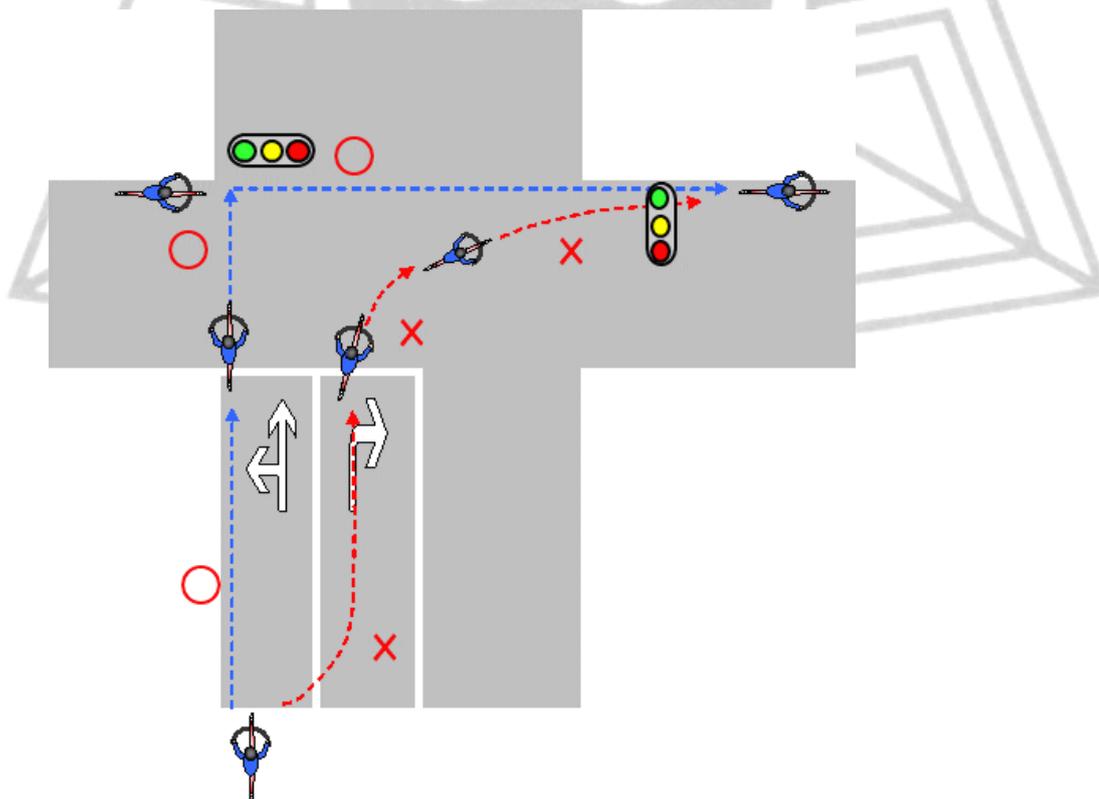
歩道ではすぐに停止できるスピードで走行し、歩行者の通行を妨害する場合は一時停止しなければなりません。



交差点での右折方法

<信号機がある場合>

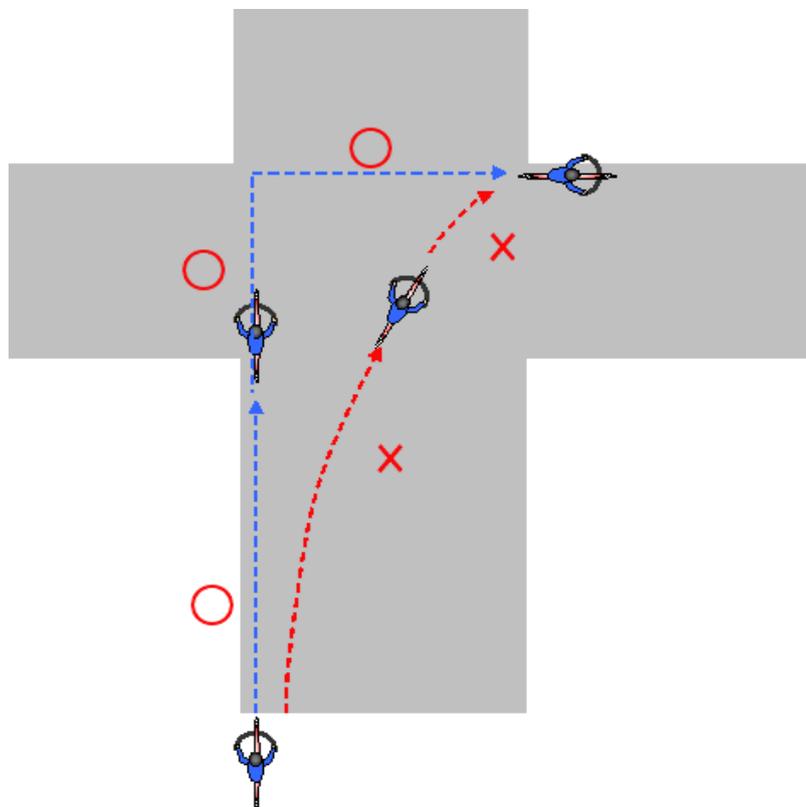
- ① 信号に従って反対側までまっすぐ進みます。
 - ② 向きを変えて進行方向の信号機が青になったら安全を確認して進みます。
- ※ 右折レーンを走行し、右折することはできません。(交差点を斜めに横断しないで、必ず2段階で右折しましょう。)



<信号機がない場合>

周囲の安全を確認して進行し、十分速度を落としてから曲がります。

※ 中央寄りから右折することはできません。(交差点を斜めに横断しないで、必ず2段階で右折しましょう。)



➤ 自転車の手信号(合図)

自転車も車と同じように、止まるときや右・左折するときは、手信号(合図)を出さなければなりません。



停止

左折

右折

➤ 危険な乗り方は止めましょう

ルールやマナーを守らないと、ケガをしてしまいます。二人乗りや、傘差し運転、2列走行、飛び出しなど、危険な乗り方を見かけたら注意しましょう。

▶ 交通標識、道路標示

自転車といえども交通標識に従わなければなりません。知らないから仕方ないでは済まされません。ぜひ、交通事故に遭わないようにするためにも必要な標識は覚えさせるようにしましょう。

自転車専用 	自転車および 歩行者専用 	自転車通行止め 
自転車だけの通行のために 作られた自転車専用の道路	自転車と歩行者だけが通行 できる道路	自転車はここを通行しては いけません
自転車横断帯 	一時停止 	並進可 
自転車はここを渡って、道路を横断します	一度止まって、左右の安全を たしかめてください	自転車は2台までならんで 通れます
駐車禁止 	徐行 	踏切あり 
車や自転車を駐車してはい けません	すぐに止まることができる 速さで通行します	近くにふみきりがあります
通行止め 	車両通行止め 	車両進入禁止 
人、車、自転車などはここ を通行してはいけません	車や自転車などがここを通 行してはいけません	車や自転車などはここから 中に入ってはいけません

