

海(うみ) や 川(かわ) や 山(やま) での 事故(じこ) に 気(き)を つけましょう
自転車(じてんしゃ) の 事故(じこ) に 気(き)を つけましょう

日本(にほん) では、毎年(まいとし)、海(うみ) や 川(かわ)、山(やま) で 事故(じこ) に あう 人(ひと) が たくさんいます。

正(ただ)しい 知識(ちしき) や 計画(けいかく)が ないと、事故(じこ) に あう かも かもしれません。危(あぶ)ない です。命(いのち) が 危険(きけん) に なる こと も ありますので、つぎ の こと に 気(き)を つけましょう。

◆水(みず) の 事故(じこ) に 気(き)を つけましょう!

～海(うみ) や 川(かわ) で 遊(あそ)ぶ 時(とき) に 気(き)を つける こと～

- ・体調(たいちょう) が 悪(わる)い ときは、泳(およ) い では いけません。
- ・酒(さけ) を 飲(の)ん だら、泳(およ)い では いけません。
- ・海(うみ) や 川(かわ) で 遊(あそ)ぶ ときは、ライフジャケット を 必(かなら)ず 着(き)て ください。
- ・「泳(およ)い では いけない ところ」「危険(きけん)」の 看板(かんばん) が ある ところ では、泳(およ)い では いけません。
- ・海(うみ) や 川(かわ) は、急(きゅう) に 深(ふか)く なったり、水(みず) が 冷(つめ)たくなる ところ が あります。
- ・海(うみ) や 川(かわ) は、水(みず) の 流(なが)れ が 速(はや)い ところ が あります。
- ・日本(にほん) の 川(かわ) は、天気(てんき) が よくても、水(みず) が 急(きゅう) にふえる ことが あります。
- ・雷(かみなり)が なったり、急(きゅう) に 暗(くら)く なったら、水(みず) が ふえる ことが あります。
- ・天気(てんき) が わるい ときは、海(うみ) や 川(かわ)で 遊(あそ)ん では いけません。釣(つ)りをして は いけません。
- ・海(うみ) や 川(かわ) の 底(そこ) は、すべり やすい です。
- ・魚(さかな) を 取(と)ったり、釣(つ)り を する ときは、海(うみ) や 川(かわ)の 深(ふか)いところ におちる かも かもしれません。

◆山(やま) の 事故(じこ) に 気(き)を つけましょう!～

～山(やま)に 行(い)く 時(とき) に 気(き)を つける こと～

- ・自分(じぶん) の 体力(たいりょく) や 体調(たいちょう) を 考(かんが)えて、自分(じぶん) が 登(のぼ)る ことが できる 山(やま)を 選(えら)び ましょう。
- ・山(やま) に登(のぼ)る ときは、時間(じかん) や コース に 余裕(よゆう)が ある 計画(けいかく) に し ましょう。
- ・家族(かぞく) や 友達(ともだち)、会社(かいしゃ) の 人(ひと)に、山(やま) に登(のぼ)る 日(ひ)を 伝(つた)えて ください。
- ・食(た)べ 物(もの)、水(みず)、携帯電話(けいたいでんわ)・スマートフォン、充電(じゅうでん) バッテリー を 持(も)って いきましょう。
- ・長袖(ながそで) や 長(なが)ズボン、山(やま)登(のぼ)り 用(よう) の くつ など、安全(あんぜん) に 山(やま) に登(のぼ)る ため の 服(ふく) を きましょう。
- ・天気(てんき) や 気温(きおん) が かわるので、寒(さむ)さ から 体(からだ)を 守(まも)る 服(ふく)を 準備(じゅんび) しましょう。
- ・山(やま)登(のぼ)り は、2人(にん)以上(いじょう)で いきましょう。山(やま)に 登(のぼ)った こと が ある 人(ひと)と 一緒(いっしょ)に いきましょう。
- ・山(やま) の 天気(てんき) は 急(きゅう) に かわります。天気(てんき) が 悪(わる)く なったら、山(やま) に 登(のぼ)ら ないで ください。来(き)た 道(みち)を もどって ください。
- ・道(みち) に迷(まよ)ったら、携帯(けいたい) 電話(でんわ)から「110」か「119」に電話(でんわ) して ください。警察(けいさつ) や 消防署(しょうぼうしょ) に 助(たす)けて もらって ください。助(たす)け を 呼(よ)んだら、今(いま) いる ところ から 動(うご)か ないで ください。

◆自転車(じてんしゃ) の 事故(じこ) に 気(き)を つけましょう!

～自転車(じてんしゃ) に 乗(の)る とき に気(き)を つけること～

- ・自転車(じてんしゃ) に のる ときは、ヘルメット を かぶって ください。
- ・車(しゃ)どう の 左(ひだり)がわ を 走(はし)り ましょう。
- ・ならんで 走(はし)ら ないで ください。
- ・信号(しんごう) を まもり ましょう。
- ・酒(さけ) を のんだら、自転車(じてんしゃ) に 乗(の)って は いけません。
- ・スマートフォン を 見(み)ながら 乗(の)って は いけません。イヤホン を つけて、乗(の)って は いけません。
- ・二人(ふたり)乗(の)り を して は いけません。
- ・外(そと) が くらく なったら、必(かなら)ず ライト を つけましょう。
- ・スピード を 出(だ)し すぎ ない ように しましょう。
- ・天気(てんき) が わるい ときは、自転車(じてんしゃ) に 乗(の)らない ように しましょう。
- ・かさ を さして 自転車(じてんしゃ) に 乗(の)らないで ください。
- ・自転車(じてんしゃ) は 決(き)め られた ところ に とめて ください。
- ・必(かなら)ず、かぎ を かけ ましょう。