

子どもたちを事故から守る ～大型連休を楽しく過ごすために～



もうすぐ5月の大型連休です。家族やお友達とレジャーや旅行、イベントなどを予定している方も多いのではないのでしょうか。しかし、この期間は、子どもたちが事故にあう危険性も高くなります。大型連休を安心して楽しく過ごすために、子どもたちを事故から守るポイントをご紹介します。

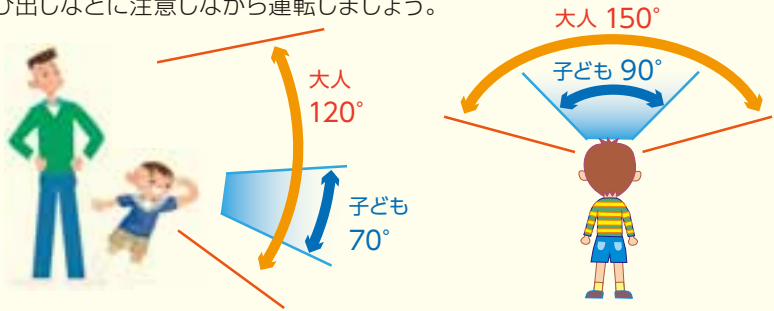


交通事故防止

■ 子どもの飛び出しに注意！

子どもの目の高さは、大人と比べてとても低いうえに、視野がとても狭いと言われています。大人は、垂直方向(上下)120度、水平方向(左右)150度であるのに対して、子ども(6才)は、垂直方向(上下)70度、水平方向(左右)90度しかありません。

子どもの飛び出し事故が多いのは、こうした視線の低さや視野の狭さにあると言われています。しかし、子どもは好奇心も旺盛で、歩行中に別のことに興味が行くと、危険予測能力がさらに落ちます。子どもの側を通る時は、突然の飛び出しなどに注意しながら運転しましょう。

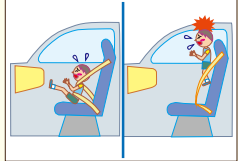


■ チャイルドシートの着用を！

道路交通法の改正(2000年4月1日付)により6歳未満の子どもを乗車させる場合にチャイルドシートの使用が義務づけられました。しかし、6歳未満の子どもだけでなく「身長約140センチ(10歳頃)」くらいまでの子どもを乗車させる場合にも、年齢や体格に合ったチャイルドシートやジュニアシートをきちんと使用する必要があります。また、エアバッグが装備されている助手席でチャイルドシートを後ろ向きに装着するのは大変危険です。チャイルドシートの装着は原則、後部座席となっています。

「注意して運転するから大丈夫」と気楽に考えてはいけません。子どもの命は大人が守らなければなりません。

お子様一人の場合



シートベルトは大人を対象に設計されているため、事故のときは逆に危険な場合があります。「首の圧迫」や「天井への衝突」などの危険が生じるため絶対にチャイルドシートを使用しましょう。

後部座席で抱っこした場合



前席で抱っこした場合



車のシートの表面は柔らかいですが、中身は鉄やアルミ製のフレームなため、非常に強固です。またエアバックが作動しても、シートベルトをしていない子どもには効果はなく、その衝撃のみで致命傷になる危険があります。さらに、大人との間に挟まれて圧迫死する事故も発生しています。

■ 子どもの車内置き去りは絶対にダメ！

どんなに短時間の駐車でも子どもを車内に残すことは大変危険です。沖縄では、エンジンを切ると車内が高温になり脱水症状を起こす危険があります。また、エアコンをつけるために、エンジンをかけたまま車外に出ると、子どもがいたずらして事故になる可能性もあります。過去に、坂道にエンジンをかけたまま停車した車内で、留守番していた子どもが、誤ってサイドブレーキを外してしまい、歩いていた家族をひいてしまった悲しい事故がありました。決して、子どもを車内に置き去りにしてはいけません。



水難事故防止

4月に海開きも終え、海水浴やマリンスポーツ、川や海辺のビーチパーティなどが楽しい時期です。しかし、海や川は危険と隣り合わせです。警察庁の発表によると、沖縄県での平成24年の水難事故発生件数は69件で、『全国ワースト2位』でした。

水難事故を未然に防ぐには、以下の点に注意しましょう。

■ 的確な状況判断

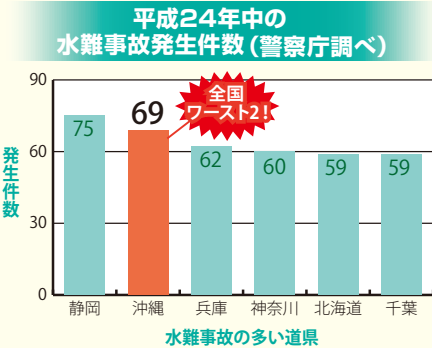
天候不良時、体調不良時など、水難のおそれが高いときには、釣りや遊泳を行わないようにしましょう。

■ 保護者などの付き添い

ビーチパーティーなどで大人がお酒やバーベキューを楽しんでいる間、子どもだけで海に入るのは大変危険です。必ず大人がそばに付き添いましょう。

■ ライフジャケットを着用しよう！

釣りやボート等で水辺に行く時はもちろん、海水浴を楽しむときもライフジャケットを着用しましょう。遊泳区域の浅瀬で遊んでいたつもりでも、急に深くなり足がつかず溺れてしまうこともあります。最近ライフジャケットは、子ども用から大人用まで種類も豊富です。命を守る必要不可欠なものですので、準備することをおすすめします。また、子ども用は「股下ベルト」が付いているタイプがおすすめです。「股下ベルト」は抜け落ち防止に役立ちます。



安心・安全を心がけて、家族やお友達と大型連休を楽しみましょう！

<お問い合わせ> 健康増進課 ☎853-7961



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

「野菜たっぷりの野菜炒め」

1品の調理時間:15分
(1人分カロリー:285kcal、塩分:1.3g)

材料・分量(4人分)

沖縄豆腐 320g
ポーク 80g
キャベツ 480g
玉ねぎ 160g
人参 120g
もやし 200g
ニラ 80g
油 20g
塩 / こしょう 少々 / 少々
だし汁 少々

A
B



ワンポイント

もやしとニラはシャキシャキ感を残すため、最後に入れ、軽く炒め合わせる。

作り方

- ① 豆腐は3cm角位の大きめに切る。
- ② ポークは短冊に、キャベツは食べやすい大きさに、ニラは3～4cmに、人参、たまねぎは千切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、豆腐とポークを入れて炒める。
- ④ ポークに焼き色がついたら、Aとだし汁を入れ炒める。
- ⑤ 最後にBを入れ、炒める。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

健康づくり協力店

『県庁食堂 南天』

住所:那覇市泉崎1-2-2 沖縄県庁地下1階 電話:864-5901
営業時間:11時30分～14時 定休日:土・日・祝日

お問い合わせ

健康増進課

☎853-7961

FAX 853-7965



1日の野菜摂取目標量350gをとるのは難しいですが、それを簡単に、なおかつ手軽につくれる、野菜炒め!!野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれ、身体の調子を整えたり、他の栄養素を効率的に取り入れるための重要な役割を果たします。これから暑くなる季節です。積極的に野菜を食べて、夏バテしらずの元気な毎日を過ごしましょう。