

安心・安全な夏休みにするための 6 つの約束

これから45日間の夏休みが始まります。厳しい暑さが続くと予報されていますが、子供たち一人ひとりが安心・安全に気を付けて過ごしてほしいと考えています。

そのために、子供たちに特に守ってほしい約束が6つあります。一つ一つが大切な約束です。その内容をリーフレットにまとめました。御家庭でも、安心・安全な夏休みのために、確認していただきたいと思います。

交通事故から身を守るために

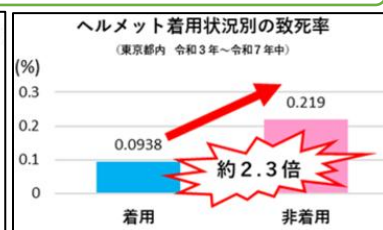
約束①

自転車に乗るときは必ずヘルメットを着用しましょう



夏休みには、自転車に乗る機会が増えると思います。自転車による交通事故は、命にかかわる重大な事故につながりかねません。ヘルメットの着用状況による致死率では、着用している場合と比較して、着用していない場合が約 2.3倍と高くなっています。自転車用ヘルメットを必ず着用し、頭部を守ることが重要です。

交通事故による被害を軽減するために、子供も大人もヘルメットを着用しましょう。



(出典) 警視庁HP

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/menu/helmet.html>

約束②

青信号であっても、左右の安全を確認して、車が止まってから横断しましょう



◆横断するときは必ず横断歩道を通ること

◆道路への急な飛び出しは絶対にしないこと

横断歩道ではないところを渡ると、歩行者の姿が自動車から見えづらく、事故に遭う可能性が高まります。特に、交通量が多く、大型車両も数多く通行する道路も多い府中市では、道路への急な飛び出しは、大きな事故につながります。

◆左右の安全確認とともに、運転手が自分を認識していることを確かめてから横断すること

横断歩道であっても、歩行者の姿が自動車の死角に入り、運転手からは見えていないかもしれません。横断時には、運転手とアイコンタクトをしながら、車が止まったのを確認して落ち着いた横断するようにしましょう。



暑さから身を守るために

約束③

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分などを補給しましょう

室内でも、外出時でも熱中症対策を!

汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。塩分補給も忘れずに行いましょう。

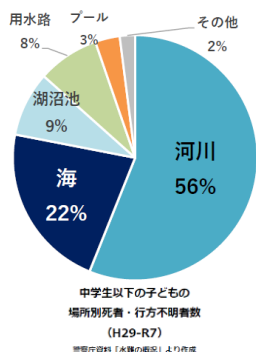
『熱中症警戒アラート』発表時は外出を控える

夏休み中、『熱中症警戒アラート』発表時は、なるべく外出を控え、暑さを避けることも大切です。昼の時間帯を避けて外出するなど工夫して生活しましょう。

水の事故から身を守るために

約束④

海や川には、必ず**大人と一緒に**行きましょう



毎年河川における死者・行方不明者は約 200 名を超えています。特に子供の水難事故は、河川での発生が最も多くなっています。川遊びやマリンスポーツは、必ず大人が子供に付き添い、ライフジャケットなどの安全装備を身に付けるなどの安全対策を行いましょう。

【出典】国土交通省水管理・国土保全局河川環境課（令和 8 年 6 月 25 日）

「夏休み期間における河川水難事故防止の普及啓発についての協力願い」

ライフジャケットは
「水辺のシートベルト」



災害から身を守るために

約束⑤

夏休み中に、家族とともに**災害に備え**ましょう

Action1 災害について知ろう

府中市より各家庭に配布されている「[府中市防災ハンドブック](#)」を読んで、想定される災害等について考えましょう。



Action2 家族で確かめよう

災害発生時には、家族と離れた場所にいる場合を想定し、避難場所や連絡方法の確認を行う等、夏休みの機会に話し合いましょう。



Action3 災害に備えよう

人口が集中する東京では、在宅避難という想定もされています。家族が数か月過ごせる備蓄について考え、自分たちにできることを話し合いましょう。



犯罪から身を守るために

約束⑥

少しでもあやしいと思ったら、必ず**大人に相談**しましょう



SNSやオンラインゲームなどで、「簡単に稼げる」「荷物を運ぶだけ」「名前を貸すだけ」などと誘われることがあります。こうした誘いは、いわゆる「闇バイト」と呼ばれる犯罪につながる危険なもの場合があります。一度関わると、自分だけでなく家族の生活にも大きな影響が出る場合があります。

少しでも不安に思ったり、あやしいと感じたりしたときは、返信せず、家族や学校、警察など信頼できる大人に必ず相談しましょう。