

## 【交通安全教室（自転車）について】

自転車はとても便利な乗り物ですが、**車の仲間（軽車両）**です。  
乗り方を誤れば事故の原因となり、自分だけではなく他の人も大けがをして  
しまうかもしれない、大変危険な乗り物でもあります。  
そのため、小学校では毎年交通安全教室を行っております。  
各ご家庭でも自転車の点検や準備等のご協力をお願い致します。

### ①自転車用ヘルメットの選び方

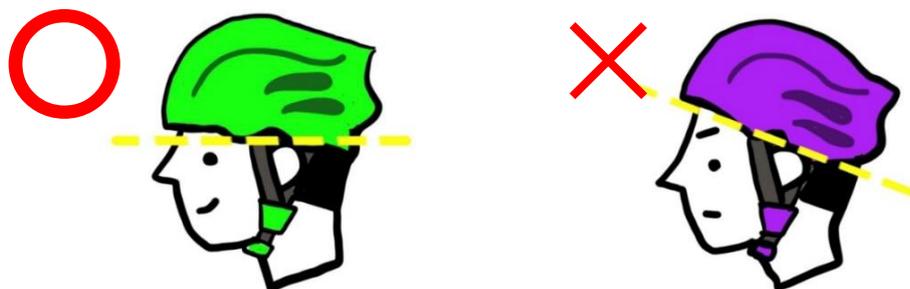
- ・ 自転車用のヘルメットを着用しましょう。  
野球等のスポーツ用ヘルメットでは万が一の事故で機能を発揮しないことがあります。
- ・ サイズが大きすぎたり、小さすぎたりしないか確認をお願いします。
- ・ 安全基準をクリアしているヘルメットを選びましょう。

安全基準		
SGマーク	一般財団法人製品安全協会の安全認証	
JCFマーク	公益財団法人日本自転車競技連盟の安全認証	
CEマーク	欧州連合の欧州委員会の安全認証	
GSマーク	ドイツ製品安全法の安全認証	
CPSCマーク	米国消費者製品安全委員会の安全認証	

※インターネットでヘルメットを購入する際は、安全基準をクリアしているヘルメットかを  
確認してから購入しましょう。

## ②ヘルメットのかぶり方

- ・正しい角度で装着しましょう。  
本来の機能を発揮するためには正しい角度で装着することが大切です。  
ヘルメットの先端がまゆ毛のすぐ上にくるように角度を合わせ、左右均等にかぶります。



- ・あごひものバックルをしっかり締めます。  
自転車搭乗中や万が一の事故の際にヘルメットが外れてしまわないように、あごひものバックルはしっかり締めます。
- ・あご下に適度なあそびを残しましょう。  
あごとあごひもの間に、人差し指が1～2本入るほどの遊びを残します。  
指が入らない場合や、緩すぎる場合は調節してください。



耳ひもと、あごひもをつないでいる、この部分。  
ここが耳の下にくるようにあわせます。

## ③自転車のサドルの高さ

自転車に乗った時、足の親指の付け根（母指球）が地面に着く程度に調節しましょう。

この高さは、ペダルをこいだ時に無理なく足が伸びて力がかかりやすいざという時もしっかり足が地面につく高さです。

※かかとまでべったり着くのは低いです。



足の半分より  
少し前（母指球）が  
地面につくぐらい

#### ④自転車に乗る際は運動靴（スニーカー）を履きましょう。

サンダルやヒールが高いものなどは、運転中に脱げたり、万が一の事故があった際に大けがにもつながります。普段から自転車に乗る際は運動靴を履くようにしましょう。



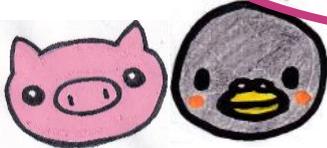
#### ⑤自転車点検について

学校から定期的に点検カードを配布しています。各家庭にて点検をお願い致します。

◎自転車に乗る際、いつでも確認しやすく子供でも覚えやすい点検方法

合言葉は

ぶたはとしゃべる



ぶ

ブレーキ

右：前輪  
左：後輪  
両方ともよくききますか？

た

タイヤ

空気は十分に入っていますか？  
すり減っていませんか？

ベル

ベル

鳴りますか？

は

ハンドル

前輪と直角に固定されていますか？  
ぐらついたりしませんか？

しゃ

シャ（サ）ドル

サドルが曲がっていたり、  
がたつきはありませんか？  
高さは調節してありますか？

と

とうか類（前照灯・尾灯）

前照灯は10m前方がよく見えますか？  
尾灯、反射材はついていませんか？  
割れたり汚れたりしていませんか？  
後方や側方からよく見えますか？

