

いいいつもんだね。ヘルメットをかぶってもらいたいりゆうはね…

4月^{がつ}からじてんしゃにのるときはヘルメットをかぶる^{こと}になっただけで、なんでかぶらなさいいけないの？

ちゃ

さやまけいさつしょ

こんにちは。おーちゃんとヘルメットをかぶっているね！

こんにちは

さやま 茶

じてんしゃ^{ひと}じこでなくなる人のほとんどが **あたま**をケガしてなくなっているんだ

あたまをケガして、なくなる人がおおいんだ。だから、ヘルメットをかぶる^{こと}で **あたま**を **まも**ってほしいんだ。

さやま

そうだね！ **た**だしくヘルメットをかぶって、あんぜんにじてんしゃにのろうね

ヘルメットは **あ**たまと **い**のちを **ま**もって **く**れるんだね！

さやま

Tea

ただしくかぶろう！ヘルメット★



おでこをしっかりと覆^{おお}い被^{かぶ}せて、先端^{せんたん}が眉毛^{まゆげ}のすぐ上^{うへ}まで深く、水平^{すいへい}に被^{かぶ}ります。

あたま^あに合うようにあご紐^{ひも}の長^{なが}さを調整^{ちようせい}します。あご紐^{ひも}とあごの間に指^{あいた}が1本^{ほん}分^{ぶん}入^{はい}るくらいがちょうどいい長^{なが}さです。

こうとうぶ^こ後頭部^ごにあるアジャスター^あのダイヤル^{まわ}を回^{どうぶ}し、頭部^{あたま}とヘルメットの隙間^{すきま}をなくします。

うちのひとといっしょにかくにしようね！

