



万が一の事故のため！

車はシートベルト、自転車は？



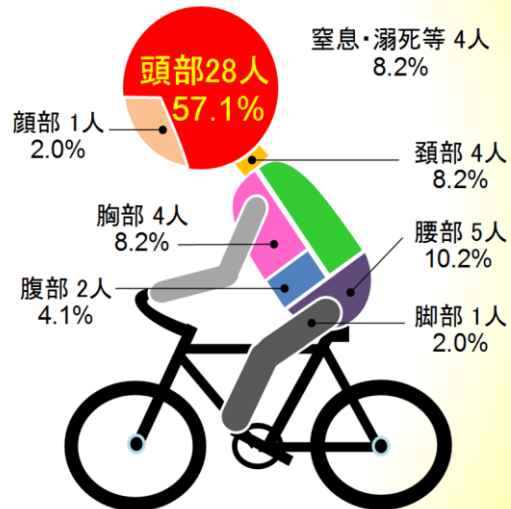
皆さんは車に乗る時、シートベルトで自分の「命」を守っていますよね？では、自転車に乗る時はどうですか？

5月は自転車月間です！

高齢者の自転車乗用中の交通事故死者のうち、**約6割**の方が**頭部に致命傷**を負っています。自転車に乗る時は、被害を防ぐためにも、**必ずヘルメット**を着けましょう！

また、5月は自転車月間です。自転車に乗る時は、交通ルールを守り、安全運転に心掛けましょう。

高齢者の自転車死者の負傷部位 (埼玉県・平成28年～令和2年)



ヘルメットは正しく着用！

ヘルメットもいざ交通事故が起きた時に、脱げてしまっただけでは意味がありません。

ヘルメットを着ける時は、以下の3点を確認しましょう！



① サイズは合っていますか？

- おでこをしっかり覆い隠せて、ヘルメットの先端が眉毛のすぐ上まで深くかぶるのが理想です。

② あごひもは、しめていますか？

- 自分の頭に合うように、あごひもの長さを調整しましょう。あごひもとあごの間に指を一本入れたくらいが、ちょうど良い長さです。

③ 後頭部に隙間はありませんか？

- 後頭部にあるダイヤルを回すことで、頭部とヘルメットの隙間をなくしましょう。

自分の「命」は自分だけのものではありません！