

1

～自転車交通安全教育の時間～

チリリン・タイム

～自転車の点検～

皆さんの命を乗せる自転車 点検してますか？

交通ルールを守るのはもちろん大切ですが、皆さんの命を乗せる自転車ですので、いつでも安全に乗車できるように点検を習慣化しましょう。

合言葉は **ぶ た は しゃ べる**

ぶ

ブレーキ

自転車から降りた状態で前に少し押しながら、右ハンドルのブレーキのみ握り、前輪のブレーキが効いているか確かめる。左ハンドルのブレーキも同様。(後輪のブレーキ)

た

タイヤ

指でタイヤを押し、空気が入っているか確認。また、全体を見て、釘やガラスなどが刺さっていないか、タイヤ表面の溝はすり減っていないか確かめる。

は

反射材、ライト

自転車の後方、ペダル、タイヤなどの部分に、反射材が付いているか確かめる。また、ライトがきちんと点くか確認する。

しゃ

車体

フレームやハンドルなど全体を見て変形しているようなところはないか確認する。サドルの高さが両足先が地面に着く程度の高さになっているか確かめる。

べる

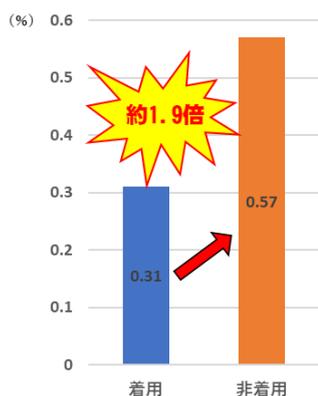
ベル

適切な位置に付いているか、音が鳴るかを確認する。



【ヘルメットの着用について】

自転車乗車中のヘルメット着用状況別の致死率
(令和元年～令和5年合計)



自転車乗車中に事故に遭って亡くられる方のうち、ヘルメットを着用していない人は着用していた人に比べて、
約1.9倍も致死率が上がるというデータがあります。

「令和5年4月1日から、全年齢の方を対象に

ヘルメットの着用が努力義務化されています」

現在では、帽子タイプの日常使いしやすいような、デザイン性にも優れたヘルメットも多数開発されていますので、自分に合ったヘルメットを着用しましょう！



過去のチリリン・タイムはこちら！

