自転車安全利用五則

狭山市役所　交通防犯課

1　自転車は、車道が原則、歩道は例外

2　車道は左側を通行

・自転車は車の仲間

3　歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

※歩行者の邪魔になるときは自転車から降りる

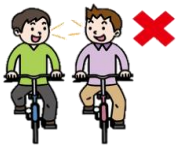
4　安全ルールを守る

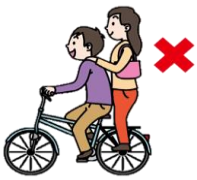
・二人乗り、並進の禁止

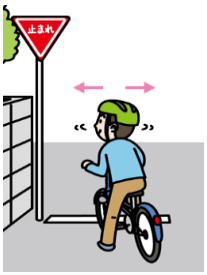
・信号を必ず守る

・一時停止と安全確認

・夜間はライトを点灯







5　子どもはヘルメットを着用

・大事な頭を守ります。

・あごひもをしっかり止めましょう。

【自転車に安全に乗るために】

・体に合った自転車

サドルにまたがって、両足のつま先３分の１がしっかり地面につく高さ。

・点検、整備された自転車（裏を見てください）

ブレーキは壊れていませんか？乗る前に点検しましょう。

【自転車の乗れる範囲】　※学校のルールです！

１・２年生は家の周り　３・４年生は自分の地区内　５・６年生は学校校区内

自分でできる自転車の安全点検

狭山市役所　交通防犯課

ブレーキ

自転車を転がして左右それぞれのブレーキバーを握って調べよう。
左ブレーキは後輪、右ブレーキは前輪
※ブレーキが利かなければ危険です！

ハンドル

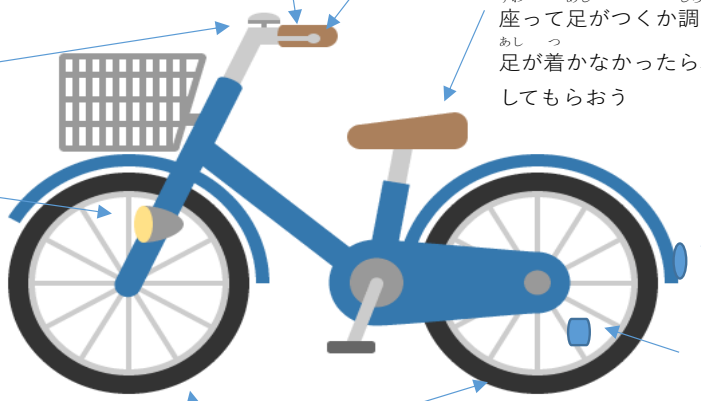
曲がったり、グラグラしていないか。

サドル

座って足がつくか調べよう。（つま先1/3くらい）
足が着かなかったら、家の人にちょうど良い高さにしてもらおう

ベル

鳴らしてみよう



ライト

点灯するか
つかなければ修理を！

反射器

こわれていないか汚れていないか見てみよう

リフレクター（反射材）

横から見ても確認できるようにつけよう

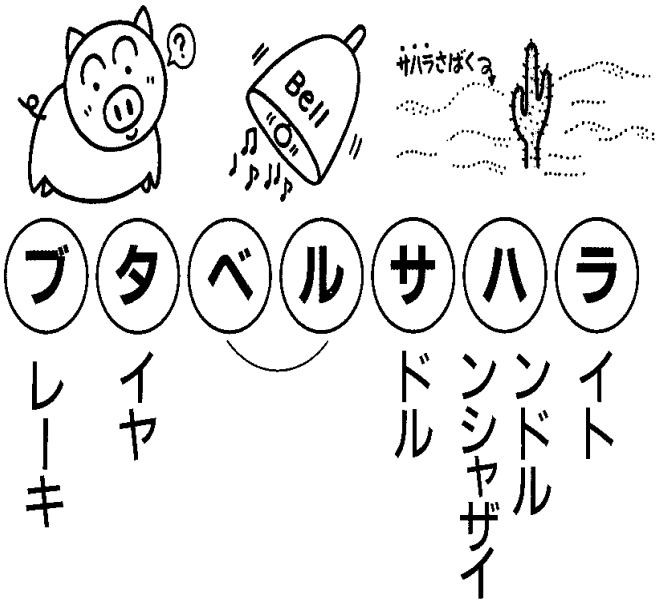
タイヤ

手で押してみて、空気が少ないようなら入れる。
溝がすり減っていたり、ひびが入っていたら取り替えよう

【自転車点検カード】

【　　年　　組　名前　　】

点検するところ	点検することがら	評価〇×	
ブレーキ	・前輪、後輪のブレーキの効きは良いか		
タイヤ	・溝がすり減っていないか ・すべりやすくなっていないか		
ベ　ル	・使いやすい場所についているか ・鳴るか		
サドル	・サドルが車体にしっかりと固定されているか ・サドルにまたがって、両足のつまさぎが地面についているか		
反射器	・反射器はあるか ・汚れていないか		
ライト	・ちゃんと点灯するか		
記　名	・持ち主がわかるように名前等が書いてあるか		
全体的	・がたつきやひどい汚れはないか		

お ぼ え よ う

『ブタベルサハラ』何の言葉かわかるかな？
この言葉を使って自転車の点検を簡単にしてしまおう。