自転車のヘルメットを着用しましょう

毎年、自転車事故に関連する死亡者数は約９００件にのぼっており、緊急治療室で自転車に関連する怪我で手当てを受けた人は、５００，０００人以上です。怪我の多くは5歳から14歳の子供で、スポーツよりも自転車での怪我で緊急治療室に運ばれました。ヘルメットを着用していないと生命の危険性が高まります。

この5年間で、統計によると、5名の海軍軍人が死亡、６８人以上がレクリエーションでの自転車事故で怪我をしたと報告されています。
６８人中、１５人が地面に落ち頭部を打った事故により、病院で治療を受けました。

なぜ自転車のヘルメットを着用するのでしょうか

- ヘルメットを着用することで８５％まで深刻な頭部の怪我を減るとされています。
- 自転車事故死の３９％が１５歳以下の子供です。
- 自転車専用道路上でスピードを出していなくても、自転車から落ちて、深刻な頭部の怪我が原因になることがあります。
- DOD 軍事施設内（世界共通）では、自転車に乗っている時に、承認されたヘルメットを着用していないと、法律に違反したことになります。これは、全ての人に適用し、従業員は軍事施設内で自転車を乗る場合は、落下や浮遊物から頭部を保護するために、米国規格協会の承認を得たヘルメット（ハードハット）を使用します。米国では、自転車のヘルメット着用は連邦法では定められていませんが、１９８７年にある州や地方でヘルメット着用の法律の採用を始め、今では、コロンビア特別区を含め、２０の州と１２５の地方でヘルメット着用の法律があります。ただし、１７の州では、ヘルメット着用の州法と地方法がありません。

適切なヘルメットを購入する

自転車専用に作られたヘルメットを選びます。（ホッケー、スキー、フットボールなどの他のスポーツ用に作られたものは使用しません。）ヘルメットは、スネル記念財団、米国材料試験協会、米国規格協会、消費者製品安全委員会などの組織の品質表示ラベルが付いているかを確認します。品質表示ラベルは、ヘルメットが頭部を保護するにあたり、一定水準の衝撃に耐えられるようにテストされ、評価されたものを示すためにあります。

- ヘルメットは頭部に空気の流れのために適切な通気孔があるものにします。
- 極端に先の尖った形のもの、不十分又は、過剰な通気孔、黒ずんだ色、細い紐、複雑な調節が必要なものは避けるようにします。
- ヘルメットは頭部にフィットするものを選びます。

- ヘルメットを頭部に載せ、深くセットした時、ヘルメットの縁が、眉毛より上で指二本分の幅があるものにします。
- 前方や後方にヘルメットが傾きすぎないようにします。
- あご紐はＶ字の中央で両方の耳に通るようにします。あご紐はあごの周りでしっかりと固定します。その時はヘルメットは上下、左右に動かないようにします。

ヘルメットのサイズ

眉毛のちょうど上で、頭の周りをサイズを測り、適切なヘルメットのサイズを選びます。どのサイズを購入するかは、以下の図（多くのメーカーからの推奨）を参考にします。

Head Circumference	Helmet Size	Nominal
20 1/2 inches	6 1/2	Toddler
20 3/4 inches	6 5/8	Small
21 1/4 inches	6 3/4	Medium
21 5/8 inches	6 7/8	Medium
22 inches	7	Medium
22 3/8 inches	7 1/8	Medium
22 3/4 inches	7 1/4	Large

ヘルメットが小さすぎる場合・・・

- あご紐を緩めます
- 内部の余分な発泡体があれば取り除きます
- それでも小さい場合は大きいサイズのものを購入する

ヘルメットが大きすぎる場合・・・

- あご紐を硬く締めます
- 内部に発泡体を追加します（ヘルメットに追加の発泡体がついている場合があります）
- それでも大きい場合は小さいサイズのを購入する

外側についているプラスチックのシェルを改造しないで下さい。ヘルメットに損傷を与えてしまうのと、頭部を保護する効果がなくなります。

ヘルメットを取り替える場合・・・

- 破損箇所が見当たらない場合でもヘルメットをぶつけたり、衝突した後はいつでも新しいものと取り替えます。内側の裏張りが破壊しているかも知れません。
- 破損や凹み、傷がある場合も新しいものに取り替えます。
- ヘルメットが 5 年以上経っている場合も取り替えます。長い期間が経つとヘルメットの材質自体が自然に弱くなっています。

ヘルメットの取り扱い方法・・・

- 低刺激のせっけんを使って、温水で洗浄します。
- ヘルメットにペンキを塗ったり、シールを貼りません。ヘルメットに損傷を与えてしまいます。
- 熱を避けて保管します。車のトランクに置いておくと、ヘルメットの接着剤がはがれたり、溶けたりして、頭部を保護する効果がなくなります。
- ネジやひもが締まるか、正しく機能するかを確認します。

自転車ヘルメットに関する情報源

• www.safetycenter.navy.mil/ashore/recreation/safetybriefs/bicyclingbrief.htm
• www.safetycenter.navy.mil/photo/archive/photo105p.htm
• www.bhsi.org/mil_regs.htm
• www.bhsi.org/navy.htm
• www.bhsi.org/mandator.htm
• www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/useyourhead/page2.html