

# 安全なチャイルドシートの使用法

## Car Seat Safety

Car crashes are a top cause of death and serious injury for children. Using a car or booster seat the right way can save your child's life.

In the United States, there are laws that require car seat and booster seat use with children. Check your state's law. When you are traveling with children, follow the laws of the state in which you are driving.

Included are some general rules, but there is more to know. Always read and follow the instructions in your car seat manual.

### Choosing a Seat

There are different kinds of seats to choose from. Knowing which seat to use and when to change to another can be hard. There are often experts in your community that can help and many have interpreters if you need one.

If your baby is premature or your child has special needs, talk to your doctor about the safest way to travel with your child.

### General Rules for Seat Use

#### Rear-facing Car Seat

- Babies under 1 year of age **MUST** ride rear facing. Stay rear facing until at least age 2, unless your child is above the height or weight limit of the car seat.
- Keep your baby rear-facing for as long as possible. Rear-facing is safest.

自動車の衝突事故は、子どもの死亡や重傷の第一原因です。チャイルドシートやブースターシートを正しく使用することで子どもの生命を守ることができます。

米国の州ではチャイルドシートおよびブースターシートに小児を座らせることが法律により義務付けられています。居住する州の法律を確認してください。子連れで旅行する際には、運転する州の法律に従ってください。

以下は全般的なルールの一部で、把握しておくべき詳細があります。必ずチャイルドシートの取扱説明を読んで指示に従ってください。

### シートの選択方法

シートには様々なタイプがあります。どのシートを使用すべきか、またいつ別の物に取り替えるべきかを判断するのは容易ではないかも知れません。お住まいの地域に専門担当者があり、アドバイスを受けられることもありますし、必要に応じて通訳を利用できる場合があります。

乳幼児が未熟児であったり、特別な支援が必要な場合には、子どもを連れて旅行するのに最も安全な方法を主治医に確認してください。

### シートを使用する際の一般規則

#### 後ろ向きチャイルドシート

- 1歳未満の乳幼児は後ろ向きチャイルドシートに乗せる必要があります。お子様が後ろ向きチャイルドシートの身長/体重制限を超えている場合を除き、2歳まではこのシートを使用します。
- 乳幼児はできる限り後ろ向きチャイルドシートに座らせておきましょう。後ろ向きチャイルドシートが最も安全です。

## Front-facing Car Seat

- If your child is above the height or weight limit for your rear facing seat, switch to a front facing seat.
- Use the front facing seat as long as you can, then switch to a booster seat when your child's height or weight is above the seat's limits.

## Booster Seat

- Use a booster seat until:
  - Child's back and bottom are flat against seat of car.
  - Shoulder belt fits across the middle of the shoulder and chest.
  - Lap belt fits low across the hips.
  - Knees bend at the edge of the vehicle's seat.
  - Can sit with feet on the vehicle's floor for the whole ride.

## Safety Tips

### Riding in Back is Best

- The back seat is the safest place for children under 12 years to ride.
- Never place a child in the front seat of a car or truck that has a passenger air bag.
- If a child is old enough to use an adult seat belt and must ride in the front seat, use a lap and shoulder seat belt the right way and move the front seat as far back as you can from the dashboard.

## 前向きチャイルドシート

- 後ろ向きチャイルドシートの身長/体重制限を超えている場合、前向きチャイルドシートに切り替えます。
- できる限り長い期間前向きチャイルドシートを使用して、子どもの身長/体重がシートの制限を超えたときにブースターシートに切り替えます。

## ブースターシート

- ブースターシートをいつまで使用するか
  - 子どもの背中とお尻が車のシートにぴったりと合うようになる。
  - ショルダーベルトをしたときにベルトが肩と胸の中央部を通るようになる。
  - ラップベルトが腰の低い部分を通るようになる。
  - 膝がシートの端で曲がるようになる。
  - 車に乗っているときに足が床に着いているようになる。

## 安全のためのヒント

### 後部座席が最も安全

- 12歳未満の子どもは後部座席に座らせるのが一番安全です。
- 乗用車かトラックかに関わらず、エアバッグのある助手席にお子どもを座らせることは絶対にしないでください。
- 子どもが大人のシートベルトを使用できる年齢になり、どうしても前部助手席に座る必要がある場合、3点式シートベルトを正しく締めさせて、シートを動かしてできる限りダッシュボードから離してください。

## Car Seat Tips

- Not all car seats fit in all vehicles. When installed the right way, the car seat should not move more than one inch from side to side.
- Attend a car seat safety check in your community. These may be offered by your local health department.
- Harness straps come over the shoulders and fasten in two places - over the chest and between the legs. You must fasten both!
- For small babies, a rolled up baby blanket can be placed on either side of the head or the body for support. **Do not** place anything behind the baby's back or under the baby.
- Coats, snow suits or bulky clothing should not be worn under the car seat harness. Tuck a blanket over your baby after they are strapped in, if needed.
- Baby's head may naturally turn to the side, but should not fall forward (chin on chest).
- Place something in the back seat that you need near the baby, so you don't forget to take baby out, especially when your routine is different.

## Booster Seat Tips

- Booster seats use the vehicle's adult seat belt instead of the harness straps to secure the child. The seat belt should fit low and over the hips and thighs.
- The shoulder belt crosses the center of the child's shoulder and stretched across the chest. It should not cross in front of the face or neck.
- Do not let your child put the vehicle's shoulder belt behind them or under their arms.

## チャイルドシートについて

- チャイルドシートが車に合わないことがあります。チャイルドシートが正しく設置されていれば、横方向に2.5cm (1in.) 以上動かないはずです。
- 地元のチャイルドシート安全講習に参加してください。講習は地元の保険局が開催することがあります。
- 肩のハーネスストラップを両肩の上から胸の上へと通して、胸と股を通した2点で締めます。必ず両方締めます!
- 細めの乳幼児には、ロール状にした毛布を頭または胴体の脇に入れて動かないように支えてください。乳幼児の背中の後ろや下には**一切何も入れてはなりません**。
- チャイルドシートに座らせる場合には、コートやスキーウェアなど厚手の服の上からハーネスを締めないでください。必要に応じて、ストラップを締めた後で乳幼児の上に毛布をかけてあげてください。
- 乳幼児の頭が自然に横を向くことはありますが、前のめりにならないように(顎が胸につかないように)してください。
- 特にいつもと生活のパターンが変わったときに乳幼児を車内に置き忘れることがないように、大事な物を後部座席の乳幼児のそばに置いておくと良いでしょう。

## ブースターシートについて

- ブースターシートには、ハーネスストラップの代わりに、大人用のシートベルトで子どもを保護します。シートベルトは腰の低い位置から腰の上と腿にフィットすべきです。
- ショルダーベルトは子どもの肩の真ん中から胸の上を通ります。顔や首の前を通さないでください。
- 子どもがショルダーベルトを背中に回したり、腕の下に通したりしないように注意してください。

## Help Installing Your Car Seat

- Contact your local health department. Many offer help with buying and installing car seats.
- Contact your local hospital. Many offer help to correctly install and use car seats.

## チャイルドシートの設置サポート

- 地元の保健局に相談しましょう。チャイルドシートの購入と設置をサポートしてくれるところが多くあります。
- 地元の病院に相談しましょう。チャイルドシートの設置と使用をサポートしてくれるところが多くあります。