

きみは  
おとなの人と  
おなじシートベルトで  
だいじょうぶ?

5つぜんぶ  
できるまでは、  
ジュニアシートを  
つかってね!

6-12さいのみみへ  
150cm  
130cm

# 5ステップ テスト

The Five Step Test

じぶんのからだにあっているか  
チェックしてみよう!

## ステップ1 おしり

おしりまで  
ぴったりついている?

①おしり  
できた!

OK NG

ついているよ! すきまがあるよ!

## ステップ2 膝(ひざ)

おしりがついたまま、  
ひざが直角くらいに  
まがる?

②膝(ひざ)  
できた!

OK NG

まがるよ! のびちゃうよ!

## ステップ3 肩(かた)

シートベルトが  
かたから  
むねのまんなかを  
とおっている?

③肩(かた)  
できた!

OK NG

とおっているよ! 首にかかっているよ!

## ステップ4 腰骨(こしほね)

シートベルトが、  
かたいほねにしっかり  
かかっている?

④腰骨(こしほね)  
できた!

OK NG

かかっているよ! おなかにもものっているよ!

## ステップ5 姿勢(しせい)

おりるまでちゃんと  
すわっていられる?

⑤姿勢(しせい)  
できた!

OK NG

ずっとすわって  
いられるよ! ねそべっちゃうよ!

5つぜんぶ  
できたら

おとな用  
シートベルトOK!

ひとつでもできなかつたら

ジュニアシートをつかおう!

ジュニアシートを  
つかうと、  
シートベルトが  
きみを正しく  
まもってくれるよ!

背もたれのない  
ブースタータイプの  
ジュニアシートは、  
身長が125cm以上  
になってからつかってね!

### 保護者のみなさまへ

シートベルトが体に合っていないと、事故のときに首やお腹などに大きな負担がかかり、重いけがにつながります。身長150cmくらいまではジュニアシートの使用を強くおすすめします。また、お子様の体格は個人差がありますので、5ステップ テストを上手に活用してください。

「ジュニアシート」は「学童用シート」「ブースターシート」などと呼ばれることがあります。

このテストは自安です。シートベルトが合わないと感じたら、無理せずジュニアシートを使用してください。

