

読み札		解説
あ	 <p>青信号 油断禁物 左右見て</p>	青信号になっても、信号無視をした車やバイクが交差点に進入する可能性があります。左右の安全を確認してから渡りましょう。
い	 <p>一度でも 使えば楽ちん ヘンソク機</p>	自転車についている変速機を上手に使うと、こぎ出しがスムーズになったり坂道が楽になったり、足の負担を軽減して快適にサイクリングが楽しめます。
う	 <p>うれしいな 初めて自転車 乗れたこと</p>	たくさん練習をして、初めて自転車に乗れた時はお子様本人はもちろん保護者の方も喜ばれたことでしょう。練習は公園などの広い場所でヘルメットを着用して行いましょう。
え	 <p>エンジンが 自分の力だ 自転車は</p>	自転車は自分の力を前に進む力に変える、環境にやさしく、体にも良い乗り物です。変速機を上手に使って、ペダルの重さを調整し、快適にサイクリングを楽しみましょう。
お	 <p>遅れても 赤信号は 守ろうね</p>	急いでいる時は、気持ちが焦ってしまい注意力が下がってしまいがちです。急いでいる時ほどいつも以上に気を付け、赤信号は必ず守りましょう。
か	 <p>風の日も ふらつかないよ 軽いギア</p>	風の強い日は、自転車のペダルがいつもより重く感じます。そのままですとふらついてしまいますので変速機のギアをいつもより軽くし、クルクルとペダルを回して走りましょう。
き	 <p>決められた 場所に置くのが ルールだよ</p>	放置自転車は、歩行の妨げとなり大変危険です。自転車は駐輪場など、必ず決められた場所に止めましょう。
く	 <p>クルクルと ペダル回して ダイエット</p>	自転車は軽いギアでクルクルとペダルを回す方がエネルギー消費の効果が出やすくなると言われています。他の運動と比べ、体への負荷が少ない自転車を上手に使って、適度な運動を心掛けましょう。
け	 <p>元気な子 横断歩道は 手をあげて</p>	横断歩道では、手をあげてドライバーに横断歩道を渡ることを意思表示、車やバイクが停車したことを確認してから渡るようにしましょう。
こ	 <p>こぎ出しが スムーズなのは 軽いギア</p>	自転車についている変速機を上手に使うと、こぎ出しがフラフラせずスムーズに発進できますよ。
さ	 <p>坂道を ラクに走れる ヘンソク機</p>	坂道に差し掛かったら、自転車の変速機を軽いギアにチェンジしましょう。
し	 <p>自転車の 歩道通行 ゆっくりと</p>	「自転車通行可」の標識がある歩道を自転車で走るときは、徐行（ゆっくりと走る）がルールです。

読み札		解説
す	 <p>少しでも暗くなったらライトだよ</p>	夕方～夜、自分から周りは見えていても、周りからはあなたのことが良く見えません。ライトの点灯は自分の存在を周囲にアピールし、接触事故を防ぐことに繋がります。少しでも暗くなったら、積極的にライトを点灯しましょう。
せ	 <p>狭い道スピード落として走ろうね</p>	狭い道では建物のかげなど見えないところから、車や自転車、歩行者が急に飛び出してくる可能性があります。いつでも停まれるスピードでゆっくりと走りましょう。
た	 <p>楽しいな三段ヘンソクカチカチカチ</p>	自転車についている変速機を上手に使うと、こぎ出しがスムーズになったり坂道が楽になったり、足の負担を軽減して快適にサイクリングが楽しめます。
ち	 <p>チリンチリン歩く人には鳴らさない</p>	自転車のベルは、車のクラクションに相当する警報器です。危険を防止するためにやむをえない場合を除き、むやみにベルを鳴らしてはいけません。
と	 <p>道路では左によって走ろうね</p>	自転車は道路（車道）の左側を走ることがルールです。基本は道路の左側を走るようにし、交通量の多い時や「自転車走行可」の標識がある場合は、歩道の車道側をゆっくり走りましょう。
の	 <p>乗りながらスマホ・イヤホン事故のもと</p>	「携帯電話・スマートフォンを利用しながらの運転」「自転車に乗りながらのイヤホン等の使用」は禁止されています。
へ	 <p>変な音したら相談自転車店</p>	自転車から変な音がしたり、違和感を少しでも感じたら自転車販売店に相談しましょう。
ほ	 <p>歩道では自転車ゆっくり車道側</p>	自転車は道路（車道）の左側を走ることがルールです。基本は道路の左側を走るようにし、交通量の多い時や「自転車走行可」の標識がある場合は、歩道の車道側をゆっくり走りましょう。
ま	 <p>万が一頭をまもるヘルメット</p>	13歳未満のお子様は自転車に乗る時のヘルメットの着用が義務付けられています。大人の方でも万が一に備えてヘルメットの着用をオススメします。
み	 <p>右左しっかり見てから渡ろうね</p>	歩行者信号が青になっても、信号無視をした車やバイクが交差点に侵入してくる可能性があります。左右の安全を確認してから渡りましょう。
ら	 <p>ライトには自分を知らせる力あり</p>	夕方～夜、自分から周りは見えていても、周りからはあなたのことが良く見えません。ライトの点灯は自分の存在を周囲にアピールし、接触事故を防ぐことに繋がります。少しでも暗くなったら、積極的にライトを点灯しましょう。
わ	 <p>渡れても必ず止まろう赤信号</p>	赤信号は「停まれ」の合図です。青信号になるまで必ず待ちましょう。