

## <セルフディフェンスを心掛けましょう>

開放的な夏がやってきました。

花火大会や夏祭りや夜に出かけることも多くなりそう。

そんな時こそ「セルフディフェンス」を心掛け、しっかりと防犯力を身につけましょう。

◆夜道の一人歩きは避けましょう。



どうしても避けられない場合は、遠回りになっても明るい道や人通りの多い道を通りましょう。

◆明るい場所でも、周囲に目を配り、後をつけられたり、待ち伏せされていないかを確認しましょう。

◆音楽プレーヤーで音楽を聴いたり、携帯電話を操作しながら歩くのはやめましょう。注意力が低下し、後ろから来る不審者に気付くのが遅くなります。

◆スカートで階段やエスカレーターを上がる場合、背後に気を付けましょう。

◆防犯ブザー・ライトなどのグッズを身につけましょう。