

# 冬場の転倒に注意しまじよう

雪や氷の上は、滑って転倒しやすくなっています。雪や氷に慣れている町内の人でも、毎年多くの人が転倒しています。特に高齢者の転倒は大きなけがにつながります。

## 【雪道で転びやすい人の特徴】

- ・ 急いでいる人
- ・ 飲酒している人
- ・ 歩行中にスマホなど、他のものに注意が向いている人
- ・ 両手がふさがっている人
- ・ ポケットに手を入れて歩いている人
- ・ 滑りやすい靴を履いている人



## 【転びやすい場所】

- ・ 自宅の玄関
- ・ 商店の出入口など、タイルが貼ってある場所
- ・ 坂道や橋の上、日陰の歩道
- ・ バス乗り場やタクシー乗り場など、多くの人が踏み固めた雪がある場所

## 【雪道の歩き方】

- ・ 暖かい服装で歩く
- ・ 寒いと体がこわばり、動きにくくなります。
- ・ 踏み固められた雪や氷の上を避ける
- ・ 柔らかい雪のほうに滑りにくい場合があります。
- ・ 狭い歩幅で歩く
- ・ 歩幅が広いと体の重心が足から離れ、滑りやすくなります。
- ・ 靴の裏全体を地面につけて歩く
- ・ 足をあまり上げずに、すり足のような歩き方を意識して、重心を少し前に置いて歩きます。

まじよう。

- ・ 歩きはじめと立ち止まりに注意
- ・ 加速・減速するときに滑りやすいので注意
- ・ まじよう。

## 【転びにくい靴を履く】

- ・ 靴底の溝が深い靴
- ・ やわらかいゴム底
- ・ 滑り止め剤入りの靴底
- ・ ピンや金具付きの靴

## 【転倒に備える】

- ・ ポケットに手を入れて歩かない
- ・ 帽子をかぶる
- ・ 厚手の服を着る
- ・ 手袋を着ける
- ・ リュックサックを背負う

## 【問合せ】役場総務課

82-11111

玄関やアプローチが滑りやすい場合は、稲わらで作ったむしろや滑りにくいゴムマットを敷きまじよう。

また、屋根からの落雪や氷柱の落下にも注意しまじよう。



## 児童画展 所蔵展 佐武コレクション、足羽俊夫作品展

■開催期間 1月28日(日)まで ■入館料 一般200円 高校生100円

## 所蔵展 佐武コレクション、足羽俊夫作品展 日南町の地質と化石展

■開催期間 2月24日(土)から3月24日(日) ■入館料 一般200円 高校生100円

## としょかんのおはなし会

■日時 2月18日(日) 10時から ■場所 図書館 こどものへや

読み聞かせや紙芝居をボランティアと職員がおこないます。

申込は不要ですので、お気軽にお越しください。

参加された方には、「たったもカード」に30ポイントプレゼント!

園児のみなさんは、参加シール「おやこDEとしょかん」をもってきてね!

日南町美術館

日南町図書館

