

明るい新年を迎えるために！

今年1年がもうすぐ終わり新年を迎える準備のため、何かと忙しい季節となりました。また、多くの降雪があったり、寒さが一層厳しくなる季節でもあります。冬に潜む「**3つの危険性**」に注意し、明るい年末年始にしましょう。

①積雪・気温による危険性

気温が低下して路面が凍結するため、スリップ事故が発生したり、滑ってころんだりします。また、雪かきの作業中に腕や足が機械に巻き込まれてけがをしたり、屋根の雪かき中に転落し、**雪に埋もれて窒息**してしまうなど、様々な危険性があります。

事故

- ・時間に余裕を持って出発し焦らず車を運転する。
- ・車のスピードを出しすぎないようにする。
- ・急ハンドルや急ブレーキなど、急のつく行動をしないようにする。



雪かき

- ・高い場所や気付かれにくいような場所での雪かきは、一人で行わない。
- ・屋根などの雪が崩れそうな場所になるべく近づかない。



②火災の危険性

この時季は空気が乾燥し、気温が低く、暖房器具を使用するため、火災が発生しやすくなります。火の元、火の取扱いは十分に注意しましょう。

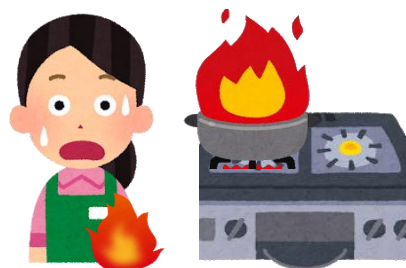
暖房器具

- ・石油ストーブや電気ストーブの近くに洗濯物や布団などの燃えやすい物を置かない。
- ・こたつのヒーター部分に布団などの燃えやすい物が接触しないようにする。
- ・外出や就寝前にはストーブやこたつを消す。



コンロ

- ・調理中は火のそばから離れない。
- ・衣類に着火しないよう注意する。
- ・コンロの周りには燃えやすいものを置かない。



③身体への危険性

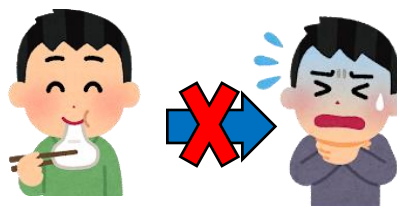
お雑煮や鏡開きなど、お餅を食べる機会が多くなり、お餅をのどに詰まらせる事故が増えます。

また、お風呂に浸かる際に、温かい部屋から冷たい脱衣所に、そこから温かいお風呂に移動することで、**急激な血圧の変化**によって、心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中などの病気を引き起こす危険性があります。**(ヒートショック)**

その他にも冬は夏に比べ汗をかきにくく、湿度が低く乾燥しており、喉の渇きを感じにくいため水分補給が遅れ、**脱水症状(かくれ脱水)**になってしまうこともあります。

窒息

- ・小さく切って食べやすい大きさにする。
- ・よく噛んで飲み込む。
- ・水やお茶を準備し、口や喉を潤しておく。



ヒートショック

- ・入浴前にヒーターなどで脱衣場を暖める。
- ・入浴前の飲酒は控え、水分を補給しておく。
- ・お風呂に浸かる前に掛け湯をする。



かくれ脱水

- ・意識的にこまめに水分を補給する。

