

01/22 関東地方大雪

1月22日(月)首都圏は午後から大雪に見舞われ、都心では4年ぶりに積雪が20cmを超える記録となりました。

雪の影響で首都圏の交通網は通常の運行より本数を減らすや運休などにより大きく乱れる事となりました。積雪や路面凍結が原因で車の交通事故も多発し、700件を超える事故が起きたといえます。

雪の影響は交通機関のみならず、歩行者の人々にも猛威を振るい凍結した歩道で足を滑らせて転倒するなどにより病院に搬送された人が相次いだようです。中には転倒の衝撃で脳挫傷になってしまった方もいるそうです。

こういったように雪道での歩き方一つで大怪我に繋がってしまうので雪道での正しい歩き方、転倒しにくい歩き方をご紹介します!

もう転ばない!! 雪道の正しい歩き方!

【1】両手をあけて、やや前傾姿勢を保つ

足下に注意しがちですが、実は手も重要なポイントです。手はバランス維持に欠かせないので歩くときは両手はフリーにするのがベストです。荷物がある際は背中に背負えるようにリュックサックの使用がオススメです。降雪時に傘を差したくなりますが、レインウェアにした方が手をフリーにできます。最近流行の歩きスマホは手も塞がりますし、視線も危うくなるので絶対に厳禁です! 歩く姿勢はやや前傾を保って歩けば尻もち転倒を防ぐ事ができます。また、靴は柔らかいゴム底の靴で溝が深い靴のトレッキングシューズが最適です。

【2】歩幅は小さく、ベタ足で着地する

前傾姿勢を保ちつつ、下記の注意点を守って慎重に歩くことより転び難いです。
(1)歩幅は極端に狭くして(自分の足のサイズぐらい)一歩一歩慎重に踏み出す。
(2)着地は靴底全体でベタ足で踏む。
(3)路面の状況をよく見て、滑りにくい道を選んで歩く。
※すり足は雪に隠れた石などでバランスを崩すことがあるので注意が必要です。

歩く際は

- 路面をよく見て、歩き始めに注意
- ポケットに手を入れて歩かない
- 歩きスマホは厳禁
- ひざを少し曲げ重心を前にし、小さな歩幅で靴の裏全体を地面につけるように
- 柔らかいゴム底の靴で

特に滑りやすいのは

- 地下街などタイル張りの場所
- 駅周辺など人通りの多い所。雪が踏み固められツルツルに

インフルエンザ注意喚起

冬になり、寒く乾燥した季節がやってきました。今回はインフルエンザにかからないよう予防と対策です。インフルエンザの流行時期は1月から3月頃と言われています。ウイルスなので、一度感染すると他者へ感染し、流行していきます。症状としては、
・38度を超える発熱
・頭痛や関節痛など全身の倦怠感のような症状
・咳、鼻水、のどの痛み
・食欲不振や下痢、嘔吐など
があります。

手洗い、うがい、マスクの着用、適度な湿度のある環境を作るなど予防をし、感染した可能性があれば病院に行くことをお勧めします。補足になりますが、解熱剤を使用する際は医者に確認することをお勧めいたします。インフルエンザ感染中に使用してはいけない解熱剤もあるとのことなので注意が必要です。

なぜ・インフルエンザの予防法

<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足からくる疲れとストレスは、ウイルスに対抗する免疫の働きを弱めます。</p>	<p>バランスの良い食事</p> <p>偏食・暴飲・暴食は体の調子を崩します。</p>	<p>体調を整える適度な運動</p> <p>適度な運動は体の調子を整えます。</p>
<p>手洗い</p> <p>接触感染を防ぎます。帰宅時、トイレの後、食事の前には必ず手を丁寧に洗いましょう。</p>	<p>環境消毒</p> <p>接触感染を防ぎます。汚れがなくてもウイルスが潜んでいるため定期的に消毒しましょう。</p>	<p>マスクの着用</p> <p>鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。マスクは粘膜を加湿するのにも有効です。</p>