

## ～ 雪道を歩く際のポイント ～

横断歩道の白線の上、コンビニエンスストアの駐車場や車の出入りが多い歩道、坂道を下る時、また車から降りる時など、滑りやすいので注意しましょう。

- ① 滑りやすい道では、小さな歩幅で歩くことを意識しましょう。
- ② つるつる路面では、出来るだけ靴の裏全体を路面につける気もちで歩きましょう。

こんな時は要注意！！

急いでいると足元が注意散漫になり、転びやすくなります。  
時間に余裕を持ち、注意して歩きましょう。



携帯電話やスマートフォンなど、何かに気を取られていると足元への注意が低下します。  
歩きながらの使用は厳禁です。



ポケットに手を入れていると、急な動きに反応できず怪我につながります。



### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



雪道は大変滑りやすく、雪のない道と同じ歩き方では、転んだり思わぬ怪我をしたりすることがあります。  
転んだときの怪我の予防のため冬靴の底が減っていないか確認したり、また帽子をかぶる、手袋をするなど身に着けるものを工夫したりすることも安全対策の一つです。

### ★ 栄養コーナー ★

雪道はどんなに気をつけていても転んでしまうことがあります。  
手や足を痛めるとどうしても体を動かすのが億劫になり、食事がおろそかになることもあるかと思いますが、  
ですが怪我の時こそしっかりと食事をとらないといけません。  
体が怪我を治すためには、たんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分など様々な栄養がたくさん必要になります。  
ゆっくりでもしっかりと食事を取り、けがを治すための栄養をしっかりとることとで体の回復も早くなりますよ。