

## 冬場の転倒防止対策について

冬になると積雪や凍結の為、転倒事故が急増します。転倒による骨折等のケガを防止するため次のようなことに注意しましょう。

- ①滑りにくい靴を選びましょう。
- ②両手に荷物を持たないようにしましょう。
- ③歩行時は歩幅を小さくし、路面に対して垂直に足を降ろすようにしましょう。
- ④しっかり腰を落として歩きましょう。
- ⑤時間に余裕を持って行動しましょう。
- ⑥自転車は路面の小さな氷でも転倒する恐れがあるので、注意しましょう。

