

## 家の中での冬の安全対策

家の中での冬の安全対策は、特に転倒や火災、寒さによる体調不良を防ぐために重要です。

## 転倒防止

- 床の整理整頓  
家の中の床に物が散らかっていないかを確認し、歩行の妨げになるものを片付けましょう。特に玄関や廊下など、よく歩く場所は注意です。
- 滑り止めマットの使用  
浴室やトイレ、キッチンなど湿気が多い場所には滑り止めマットを敷きましょう。カーペットやラグにも滑り止めを！
- 手すりの設置  
階段やトイレ、浴室に手すりを設置することで、転倒のリスクを減らしましょう。
- 足元の確認  
室内履きも滑りにくいものを選びましょう。



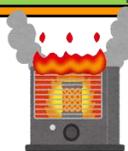
## 防寒対策

- 温かい衣類の着用  
家の中でも重ね着をして寒さから身を守りましょう。特に足元や手元を温かく保つことが重要です。
- 暖房の効率化  
ヒーターなどで全体を温めるだけでなく、電気毛布などで部分的に暖を取る方法も有効です。



## 暖房器具の安全対策

- ストープやヒーターの位置確認  
暖房器具が壁やカーテン、布団などの可燃物に近づきすぎないように注意しましょう
- 電気毛布やヒーターの使い方  
電気毛布や電気ストーブのコードが傷んでいないかを確認し、長時間使用しないように心がけましょう。
- 暖房の過剰使用を避ける  
室内の温度が高すぎないように、適度な温度設定を保ち、加湿器も併用して乾燥を防ぐと良いです。



## 電気・ガスの安全使用

- ガス器具の点検  
ガスストーブやガスコンロを使用する際は、換気をしっかり行いましょう。火を消し忘れないように心がけましょう。
- 延長コードの使用注意  
延長コードや電気器具の使い方に注意し、過剰な負荷をかけないようにします。コードが引っ掛かりやすい場所には注意です。



## 窓やドアの防寒対策

- 窓やドアの隙間を塞ぐ  
窓やドアの隙間から冷気が入るのを防ぐために、防寒シートやテープを使って隙間を塞ぎましょう。
- カーテンやブラインドの活用  
厚手のカーテンを使って、室内の暖かさを保つ。また、夜間はカーテンを閉めて冷気の進入を防ぎましょう。



## 暖房による乾燥対策

- 加湿器の使用  
乾燥した空気が肌や呼吸器に負担をかけるため、加湿器を使って湿度を保ちましょう。
- 水分補給  
暖房の効いた室内でも水分補給を意識的にを行い、乾燥を防ぎましょう。



## 緊急時の備え

- 緊急連絡先の確認  
万が一の事故や体調不良に備えて、緊急時の連絡先や救急箱の中身を確認しておく。
- 非常用具の準備  
懐中電灯や予備の電池、温かい毛布、非常食などを備えておくことで、万が一の停電時にも安心です。



これらの対策を講じることで、冬の寒さや事故から安全に過ごせるようになります。特に転倒や火災を防ぐための細やかな注意が大切です。