



転倒に注意!

慌ただしい年末年始は、転倒などにつながる不安な行動をしがちです。また、雪や凍結した路面も注意が必要です。しっかりと対策をして、安全を確保しましょう。

動画「転びの予防」もチェック ▶
<https://www.jisha.or.jp/order2023/korobi/>

チェックしてみよう! 例えば...

- 通路や出入り口、階段などに物を放置していないか
- 床、通路などの水、油、粉類はその都度取り除いているか
- 安全に移動できるように、十分な明るさ(照度)が確保されているか
- 台車などは、荷が崩れたりしないよう安全に使用しているか
- 階段の滑り止めは外れていないか
- 段差のある箇所や滑りやすい場所に、注意を促すステッカー(標識)を掲示しているか
- 作業靴の底がすり減って滑りやすい状態になっていないか
- 「歩きスマホ」など足元から注意がそれる行動をしていないか
- 転倒などを予防するための教育を行っているか

脚立作業のポイント

- 1 天板の上に乗らない。脚立にまたがらない。
- 2 脚立は水平な安定した場所に設置する。
- 3 脚部に滑り止めの付いた脚立を使用し、開き止め金具を確実にロックする。
- 4 踏みざん上で作業する際は、足を軽く開き、脚や膝を軽く天板に当てて体勢を安定させる。つま先立ちは危険!
- 5 周囲に「作業中」などの注意喚起の表示をする。
- 6 脚立は原則として2m未満のものを使う。

健康管理をしっかりと

冬は身体が冷える上、年末年始は生活リズムも不規則になりがちで、体調を崩しやすくなります。いつも以上に健康状態に気を付けて、免疫機能を高める工夫をしましょう。

- からだを温める
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 体調の悪いときは無理しない