

志小安全・防災だより



バックナンバーは本校 Web ページ (QR コード) でご覧いただけます。

R3. 12. 6 No.13
安全・防災担当: 山内 弘一

冬道は「ペンギン歩き」で！

本日（12月6日）の朝会で、冬道の歩き方について全校児童に話をしました。今日はそのポイントについてこのお便りで紹介します。

冬道と言えば雪道や凍った道。そういった道で転びにくい歩き方を考える場合、そのお手本を考えてみます。2足歩行で雪や氷の中を歩く動物をイメージするとそのベスト5までに必ず入るのは「ペンギン」だと思います。（私の中ではベスト1なのですが・・・）

そこでペンギンの歩き方を思い起こすと、雪道や凍った道で転倒やけがをしない注意すべき事が見えてきます。

【歩き方のポイント】

○歩幅は小さく！

ペンギンの歩き方としてよちよち歩きをイメージする方が多いと思います。歩幅を小さくすると重心の移動が少なく、安定します。また、歩幅が大きいと足が高く上がることになり、転びやすくなります。

○重心は前！靴の裏全体を付けて！

かかとが滑ると転倒しやすいです。「重心はつま先の方へ」を意識しながら足全体を垂直に降ろすようにイメージします。

お家の方だと、コップいっぱい注がれた液体をこぼさないように運んだり、両手でおでん鍋を持って歩いたりする姿を想像するといいと思います。

○急がない 焦らない 余裕をもって！

余裕がないと、ポイントなど気にしなくなってしまいます。時間的な余裕をもって出発できるといいですね。ちなみに子供たちには「ゆっくり」という表現で話しました。

【注意したいポイント】（お子さんに用意して頂ければ幸いです。）

～ 転倒してしまった場合を考えて ～

○帽子や手袋、温かい服装を！

いくら注意していても100パーセント転ばない保証はありません。万が一転んでしまったらと考えるとまずは頭を守るための帽子が有効です。また、不意に転んだ時、手をポケットに入れたままだと大けがするかもしれません。手袋を身に付け、手をポケットから出して歩けるようお願いします。また、できるだけ手には何も持たないとベストです。手をポケットから出して歩くことは手で体のバランスを取りながら歩くことにもなるのでぜひ実践させたいです。温かい服装については、「温かい服装＝厚みのある服装＝転んだとき、体を保護する役目」になりますね。ケガや病気をせずに楽しい冬を過ごしてもらいたいと思います。

