

積雪

積雪や厳しい寒さは、住まいにいろいろな形で影響を及ぼします。屋根に積もった雪を放っておくと、軒先の破損や屋根の倒壊被害につながります。住まいを守り、住まいを長持ちさせるためには、日頃からの点検、手入れが大切です。

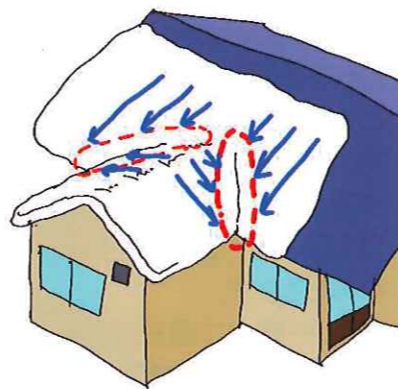
日頃からの注意

- ・玄関ポーチなどの土間の部分のひび割れは、冬に入る前に修理しましょう。
※ひび割れが残っていると冬場に水が入って凍結し、被害が大きくなります。
- ・玄関周りやテラスの水洗いは、冬場は避けるようにしたほうが良いでしょう。
※足場が凍って危険です。
- ・屋根葺き材や雪止めに損傷がないか、点検しましょう。
- ・玄関やテラスに積もった雪の除雪は、必要最小限にしておきます。全てどけてしまうと、霜柱がどんどん地面を押し上げ（凍上現象）、建物を傷めることとなります。
※雪は保温の役割も果たしています。
- ・水道管が凍結しないように、水を少量出しておくか、水抜き処理をしましょう。
※水抜きする場合は、器具の説明書に従って下さい。



雪下ろし

- ・雪下ろしは、こまめに行いましょう。
※重い雪を乗せたままにすると建物のために悪く、雪が落ちて隣家の庭や塀、物置などを破損したり、場合によっては人身事故に至る場合があります。
- ・雪下ろしの際は、必ず命綱を付けましょう。
- ・屋根にキズを付けたり、踏み割れを起こさないように注意しましょう。
- ・軒先のツララは、大きくならないうちに取り除きましょう。
※ツララの発生を防ぐためにも、雪下ろしは大切です。
- ・屋根裏の暖気によって融けた雪が軒先部分で凍結し、氷堤をつくりこれによりせき止められた水が建物内に浸入する現象（すがもれ）が起こる恐れがありますので注意しましょう。



● 早期に雪下ろしを必要とする屋根

- ・老朽化した屋根
- ・軒の出が大きい屋根
- ・片荷重を受けやすい大きな屋根
- ・周りに高い建物や山があり、吹きだまりになりやすい屋根
- ・バルコニー、車庫、物置などの屋根
- ・梁と梁の間隔が広い場合の屋根

滑らない歩き方

～雪道はとても滑りやすい～

転倒してケガをしないように気を付けて歩こう！

北海道や東北など寒い地域を除くと雪が降って積もる日は年に数えるほどしかありません。なので雪道に慣れていない人たちは滑る滑る！ 毎年ニュースで転倒する人たちが映されていますよね。普段の歩き方で雪道を歩くのはとても危険。雪道での歩き方を覚えて転倒＆怪我を防ぎましょう！



歩幅は小さく

雪道を歩くときは歩幅を小さくして歩きましょう。普段の歩き方（歩幅が大きい）だと足を高く上げなくては行けないので重心が高くなり体の揺れも大きくなります。そうすると滑りやすい雪道ではバランスを崩してしまい転倒に繋がります。しかし左右の幅は適度にある方が良いでしょう。特に女性はヒールなどを履いていると左右の足の幅が狭いので気をつけましょう。



足の裏全体を地面につけて

雪道では足を地面につける時に全体をつけるようにしましょう。普段歩きの場合はかかと⇒つま先の順番で地面につく場合が多いと思います。雪道の滑りやすい路面では重心を安定させる事が大切。イメージとしては「すり足」をして前に進む感じです。しかし完全にすり足だと躓いたりして歩にくいので少し足を浮かせて歩幅を小さく足の裏全体を地面につくようにして歩きましょう。

時間に余裕を持って

一番大切な事は時間に余裕を持つこと。焦りは怪我の元となります。雪道を走るなんてもってのほか！ どんなに注意して歩いても時間や携帯など他のことに気を取られていると滑る原因にもなります。時間の余裕は心の余裕。滑りやすい道と滑りにくい道を見分ける事も大切です。

雪が降った翌日が一番危険！

雪が積もっていると危険ということは見るからにわかりませんが実は雪が溶けてきた翌日が一番危険なのです。「ブラックアイスバーン」という言葉を知っていますか？ 雪や雨で地面が濡れて夜中の最も寒くなる時間に地面が凍ります。見た目では地面が濡れているかな？ という程度で凍っている事が分かりづらくさらに雪よりも滑りやすいのでとても危険。天気がよくなったからといって油断しないように気をつけて下さい。

最後に

雪の日は外出を控えるのが一番良いのですが仕事や学校で休めない人が多いのが現実。1年に雪が積もる日は数えるほどしかないので十分な備えをできていない人がほとんどです。しかしニュースなどで起きている事故は人事ではありません。あなたにも十分に起こりうる事。事故や怪我から身を守るのは自分自身です。しっかりと対策をしておきましょう。



マンホールやグレーチングは金属でできていることが多いため靴を履いて踏み込むと滑ってしまう恐れがあります。雪が積もっている場合はなかなかマンホールが見えづらく、特定しにくいこともあります。極力踏まないようにしてください。そしてスロープにも注意が必要です。雪が降った日や積もっているような日は、スロープでの上り下りは避けて階段を使うようにしてください。