

家庭内事故を防ぎ、安全な住まいにしましょう。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「家庭内事故を防ぐ」です。安全で安心できるおうちの環境を整えましょう。

厚生労働省および警察庁によると2023年の交通事故死亡者が2678名なのに対し、家庭内事故での死亡者が1万6050名と、約6倍も多いそうです。

入浴前や入浴中の危険に備える対策を！

浴室での事故で多いのが、溺死・溺水とか。寒い時期に、脱衣所に行つて衣服を脱ぎ、浴室も寒いと急激に血圧が上昇。さらに浴槽で温まると一気に血圧が下がります。この血圧の急激な変化によつて失神などを引き起こす危険があります。そのリスクを避けるためのポイントをご紹介します。

●入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。脱衣所はミニ暖房機を利用する、浴室はしばらくシャワーで温水を出す、



- 浴槽の湯が沸いたらフタは外し、十分にかき混ぜて蒸気を立てておく
- 食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴は、体調の変化が起きやすいため避ける
- 入浴時にもポイントがあります。
- お湯の温度は41℃以下が目安。湯に浸かるのは10分まで



異変にいち早く気づいてもらうために、入浴前に同居者に一声かけるのも大切です

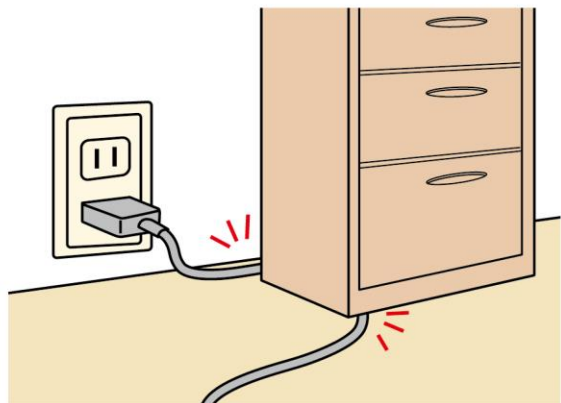
寒いときはつい熱いお風呂に入りたくなりますが42℃以上は避け、長湯も

- 控えた方がベター。さらに、かけ湯なしでドボンと勢いよく入る
- 浴槽から急に立ち上がる

家電の扱いや日常の行動にも注意と対策を！

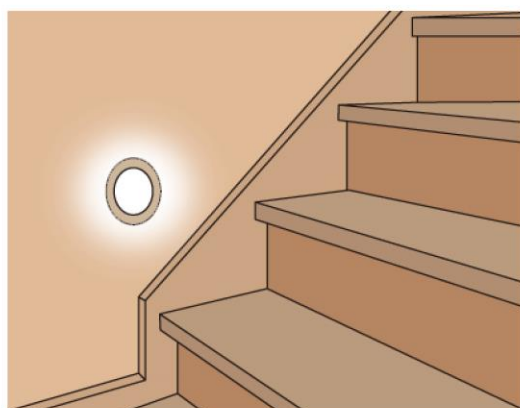
掃除中や家電使用中の事故もあります。

- コンセント本体は、差込口にたまったホコリや、濡れた布で拭くことによる湿気で発火の恐れがあるのでホコリはこまめに、乾いた布で取る
- 電気ストーブなど消費電力の高い家電のコードは、発火の恐れがあるので折りまとめた状態で使わないようにする
- エアコンの掃除のときに、洗浄液が内部配線端子にかかると発火する恐れがあるため正しい洗浄液を選び、布に



コードを強く引っ張ったり、家具や椅子で踏んだりして無理な力を加えると、事故につながる恐れがあるのでご注意ください

- 吹きかけてから使う
- といったことがあります。家電を扱うときにもちよつとした注意が必要ですね。
- 歳を重ねるとふとした勘違いから危険な状態に陥ることも。たとえばリモコンの操作を誤り、夏に暖房をつけて熱中症になってしまふ可能性も否めないの、表示の大きなリモコ



フットライトをつけるのもおすすめ！100円ショップで、両面テープで設置できるタイプもあるので、手軽に取り入れられます！

- 階段などの対策を。
- 階段からの落下も多いそうです。
- そこで
- 手すりを付ける
- 階段の踏み板の先端に、色の目立つテープや滑り止めテープを貼る
- など、ちよつとした対策で防ぐことができます。
- いかがですか？ぜひ参考にしてみてくださいね。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！



答えは裏面をみてね！