|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 英語 |
| 6 | 大雪や寒波の時の留意点 | Caution points during heavy snow and cold waves |
| 大雪や寒波（急激に寒くなること）の時は、道路が滑りやすくなったり、電車などが止まることがあるので、外出するのはやめてください。  もし、外に出るときは、雪ですべらないように、  〇滑りにくい靴を履く  〇荷物はリュックにまとめて、両手が使えるようにする  〇ちいさな歩幅で歩く  〇靴の裏全体をつけて歩く  〇時間に余裕をもって歩く ようにしてください。  また、屋根など高い所から雪がまとまって落ちてくることがあります。頭上にも注意しましょう。  二輪車（バイクや自転車）は転倒のおそれが非常に高いため、運転しないでください。  公共交通機関を利用する場合は、普段より時間がかかり、混雑することが予想されます。運行情報や迂回ルートを確認してから行動しましょう。  いずれの移動手段でも、大雪のピーク時に行動すると、大きなケガにつながったり、帰宅困難になったりします。慎重に行動してください。 | Avoid going out during heavy snow or cold waves (sudden cold weather), as roads may become slippery and trains may stop.  If you go outside, be careful not to slip on the snow.  〇Wear a good grip shoe.  〇Place your belongings in a backpack so that you can use your both hands freely.  〇Walk with short steps for stability.  〇Walk flat-footed with your center of gravity directly over your feet as much as possible.  〇Plan ahead, give yourself sufficient time to walk safely.  Also, accumulated snow may fall from high places such as roofs, watch your head.  Do not drive two-wheeled vehicles (motorcycles or bicycles) as there is a high risk of rollover.  If you use public transportation, expect longer than usual and be crowded. Check the service information and routes before taking action.  Regardless of transportation, trying move during the peak of heavy snowfall, it could lead to serious injury or make it difficult to return home. Please proceed with caution. |