

### セーフコミュニティとは

セーフコミュニティ(SC)とは、WHO(世界保健機関)が推奨する「けがや事故などは偶然の結果ではなく、予防することができる」という理念に基づいて、予防に重点を置き、地域社会全体が協働で進める安全安心なまちづくりの取り組みです。

亀岡市では、市内で発生しているけがや事故の現状及び課題などから、自殺対策、高齢者の安全、交通安全、防犯対策、余暇・スポーツの安全、乳幼児の安全、学校の安全の7つの対策委員会を設置し、市民の皆さんとともに安全・安心なまちづくりを進めています。

### 自転車大会で千代川小が全国 3 位入賞！

個人部門でも馬淵琳平選手が 2 位に入賞

8月3日、東京ビッグサイトで開催された交通安全子供自転車全国大会に京都府代表として出場した千代川小学校が見事 3 位に入賞し、個人部門でも同小 6 年生の馬淵琳平選手が 2 位に入賞しました。

この大会は、自転車競技を通じて交通事故防止を推進するため毎年度実施されており、第 5 1 回目となる今回の全国大会には各都道府県の代表 4 7 チーム 1 8 8 選手が出場しました。



### 6 月 9 日は「ロック（鍵）の日」

かけようカギ！かかるなサギ！

6月9日、JR 亀岡駅で「ロックの日」の啓発活動が開催されました。

JR 亀岡駅では、亀岡警察署の防犯標語「かけようカギ！かかるなサギ」の横断幕を掲げて防犯推進委員や京都学園大学防犯パトロール隊、南丹高校野球部、京都府防犯設備士協会など多くの団体が参加し、啓発活動を実施しました。

啓発活動では、自転車盗の被害を防ぐためのワイヤーロックや、近年被害額が増加している特殊詐欺被害の防止チラシを配布しました。



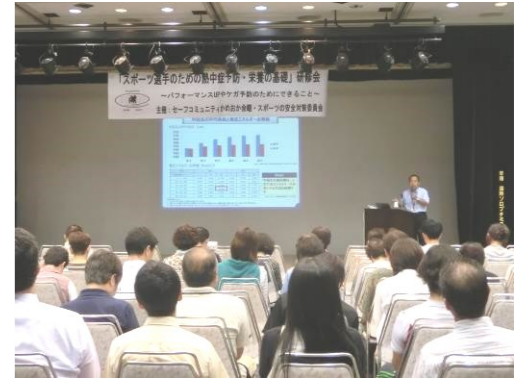
### 「スポーツ選手のための熱中症予防・栄養の基礎」研修会

パフォーマンスアップやケガ予防のために出来ること

6月10日、亀岡市役所市民ホールで「セーフコミュニティかもおか 余暇・スポーツの安全対策委員会」主催の「スポーツ選手のための熱中症予防・栄養の基礎」研修会が開催されました。

研修会にはスポーツ少年団の指導者などが参加し、スポーツするときの水分補給の秘訣（1.カラダの水分の役割、2.水分補給の必要性、3.適切な水分補給のポイント）を学びました。

また、スポーツ選手が最高のパフォーマンスを発揮するための「健康・基礎体力づくり、筋肉・骨づくり」など栄養に関するポイントも学びました。



### 水だけじゃダメ？汗をかいたら塩分（ナトリウム）も補給

大量に汗をかいた時には、発汗量に見合った量の水を飲めないことが昔から知られており、これを「自発的脱水」と呼んでいます。この「自発的脱水」とは、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が下がり、水が飲めなくなってしまう状態であることが明らかになってきました。

私たちの身体には、ほぼ 0.9%のナトリウムを含んだ血液が循環しています。また汗をなめると塩辛い味がすることからわかるように、汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して熱中症の原因となります。

熱中症を予防するには、  
**塩分濃度 0.1%～0.2%**  
**(ナトリウム量 40～80 mg/100ml)**  
を含む飲料がおすすめ。

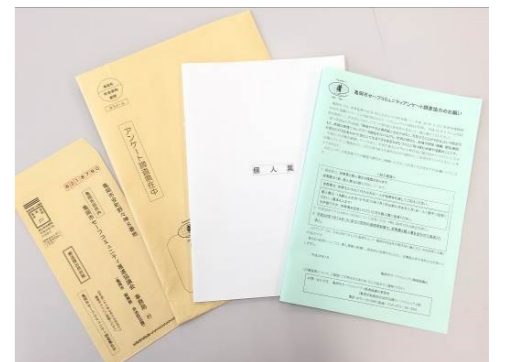


### 亀岡市セーフコミュニティアンケートを実施しました

亀岡市の安全・安心は？

亀岡市セーフコミュニティ推進協議会では、無作為抽出した市内の 2,000 世帯を対象として7月4日～19日に郵送によるアンケート調査を実施しました。御協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

アンケート結果を分析し、より有効な安全・安心のまちづくりが進められるよう活動を進めていきます。集計結果はセーフコミュニティニュースなどを通じて今後お知らせします。



# インターナショナルセーフスクール



安全で安心な学校・保育所・保育園づくり

## セーフスクールとは

体と心のケガやその原因となる事故、いじめ、暴力を予防することによって、安全な学校や保育所づくりを進める活動がインターナショナル・セーフスクール(ISS)です。

亀岡市立曾我部小学校、社会福祉法人<sup>ほうじょうかい</sup>倣襲会亀岡あゆみ保育園、亀岡市立保育所8カ所(本梅、東本梅、川東、中部、東部、第六、別院、保津)がISS認証を取得し、現在も取り組みを進めています。

## ドナルドと一緒に交通安全を考えよう！

マクドナルドの「ハロードナルド」

6月6日、東本梅保育所と川東保育所でマクドナルドの「ハロードナルド交通安全教室」が開催されました。

「ハロードナルド」とは、マクドナルドが子どもたちの日常生活に必要なルールやマナーを伝えるプログラムであり、全国的に展開しています。今回亀岡市では初めての実施です。教室では、子ども達が外で元気よく遊ぶための交通ルールや、道路を渡るとき気をつけなければいけないことをドナルドと一緒に楽しく学びました。



東本梅保育所



川東保育所

## ISS認証保育所の交流会を開催

改めてISSについて考えよう

ISSの認証を受けた8公立保育所と亀岡あゆみ保育園の職員は、6月28日に本梅保育所で、6月29日に亀岡あゆみ保育園で交流会を行い、両日合わせて63名が参加しました。

最初に、会場となった保育所(園)から現在のケガデータの分析結果や安全への取組状況について発表がありました。

グループワークでは「今頑張っていること、これから頑張ろうとしていること」をテーマに、ISSを通して進めてきた取り組みについて情報交換を行いました。

ISS交流会を通して、日々の保育が全て安全安心につながること、取り組みの継続と振り返りが大切であることについて、改めて確認できました。



亀岡あゆみ保育園



本梅保育所

## 保津保育所の「保護者会研修会」

家庭でのヒヤリハットを劇で伝える

6月4日、保津保育所で保護者会研修会が開催されました。研修会では、保護者の皆さんから集めた「家庭内でのケガや、ヒヤリハット情報」に基づいて創作した劇を、保護者自らが演じて情報発信しました。

「指はさみ」や「歯ブラシを口にくわえたまま遊んでいて転倒」などの状況を劇で再現し、子どもたちも楽しく学ぶことができました。

また子どもたちも、登降所時の約束である「手をつないで歩こう」を伝える安全チラシを作って、保護者に配布しました。



劇の様子



指はさみの様子を再現

## 別院保育所の「ISS遊び」

災害時に安全に行動しよう

別院保育所では、自然災害を想定して様々な対策を実施しています。その一つとして、子どもたちの興味を引き付けて避難時の行動につなげる工夫として「ISS遊び」を取り入れています。

子どもたちは、上から物が落ちてくる時の防御姿勢を学ぶ「ダンゴ虫ポーズ」や、閉じ込められた時に大きな声で助けを呼ぶ練習をする「見つけてかくれんぼ」「大声遊び」などの遊びを通して、楽しく避難行動を身に付けています。



ダンゴ虫ポーズ



大声遊び

## ISSの取り組みをラジオで発信

川東保育所の「事故はゼロ体操」

7月29日、川東保育所は、KBS京都ラジオの番組である「妹尾和夫のパラダイスKYOTO」ラジオカーレポートに出演しました。

川東保育所では、楽しみながら交通安全を学ぶため、亀岡警察署が作成した「事故はゼロ体操」に取り組んでいます。今回はその体操を普及する「交通安全戦士光るマンスパーク」とともにラジオ出演し、ISSの取り組みである「まもるんじゃー」も紹介しました。



事故はゼロ体操



「まもるんじゃー」を紹介