

7 安全な活動のために

(1) 活動を行う前に

愛護会活動で最も重要なことは、安全に活動することです。準備を十分に行うことが、参加者だけではなく、公園利用者の事故やケガの防止につながります。

① 体をほぐしましょう

草刈りや清掃など軽い活動を行う場合でも、準備体操やストレッチで体をほぐし、ケガを未然に防ぎましょう。



公園を活用した健康づくり

身近な公園を利用して、健康づくりに取り組んでみませんか？特別な道具や施設がなくとも、青空のもと簡単にできるコツがわかります。活動前に取り入れることをお勧めします。一人でするよりみんなでやれば、効果実感、楽しさ倍増、継続性UP！

愛護会活動は、健康づくりには最適です。

② ケガをしない服装で



虫さされや日焼けを防ぐため、「夏でも長袖、長ズボン」で活動することをお勧めします。

帽子をかぶると直射日光を避けるだけではなく、万一、頭部に物がぶつかった場合でも、衝撃をやわらげることができます。

③ 役割分担を決めましょう

活動を始める前に、リーダーが全員に「今日は何をどのようにするのか」を説明したうえで、役割分担を行いましょう。

役割や活動場所を明確にすることにより、効率的かつ安全に活動できます。特に、新しい人や慣れない人が参加する場合は、十分に説明し、作業途中でも声をかけるなどの配慮をしましょう。



④ 飲み物を用意しましょう

熱中症予防のために、途中で休憩を入れ、こまめに水分を補給しましょう。夏場だけではなく、5月頃から10月上旬位まで、急激に気温が上がった日や次の日は、対策が必要です。

少しでも異常を感じたら、木陰など風通しがよく、涼しいところに寝かせ、衣服をゆるめ、冷たいタオルなどで体を冷やします。自力で水分補給ができないことが医療機関へ搬送の目安となります。重症になる前に早めに対応しましょう。

【熱中症の症状】

重症度	症状
軽症	めまい、筋肉痛、大量発汗※
中等症	頭痛、気分不快、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感
重度	意識障害・けいれん、手足の運動障害、高体温

※ 熱中症が重症となると発汗がなく、乾いた皮膚になるので、汗だけで判断しないことが大切です

⑤ 簡単な救急セットを用意しましょう

活動中、ちょっとしたことで、ケガをしてしまうこともあります。あらかじめ、消毒液や絆創膏などの簡単な救急セットを、用意しておくで安心です。

感染症の対策をしましょう

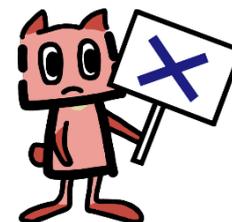
感染症が流行しているときは、国や市からの情報を入手し、対策をとって活動をしましょう。

(2) 愛護会活動は、安全第一に行ってください

愛護会の活動中の事故を防ぐために、次のような作業は行わないでください。

- ・斜面地での作業
- ・はしごや脚立を使っでの作業
- ・高所での作業

※道具・機械を使用する作業は、重大な事故やけがにつながる場合があるので、気をつけてください。



(3) 横浜市市民活動保険

愛護会活動の最中に「公園内のごみ回収のために潰していた空き缶でケガをしたしまった」、「自転車に乗って愛護会の物品を運んでいる最中、誤って自転車を倒してしまい、駐車中の車を傷つけてしまった」。このような活動中のケガや物損に対し、横浜市市民活動保険制度が申請できる場合があります。

① 加入手続きは

横浜市が、市全体の市民活動を対象に保険に加入しており、事前の加入手続きは必要ありません。事故発生後に手続きをしていただきます。

② 保険料は

保険料を支払う必要はありません。皆さんが、ボランティア活動を安心してできるように、横浜市が、保険料を負担し、保険会社と契約しています。

③ 万が一事故が発生したら

事故が発生した場合は、速やかに（30 日以内）、お住い又は日ごろ活動を行っている事務所等まで連絡してください。区役所総務課庶務係が窓口になります。

連絡いただく主な項目は、（1）活動者の氏名、住所、連絡先（2）ボランティア活動内容（3）事故が発生した日時、場所（4）事故の状況（5）ケガの程度（部位、症状）などです。

④ 保険の種類

- ・賠償責任保険（他人に損害を与えた場合）
- ・傷害保険（活動している人がケガや死亡した場合）

⑤ 対象とならない代表的な事例

- ・町内会や愛護会が主催したイベントに「参加者」として参加した人の事故
- ・親睦が目的のレクリエーション活動や互助的な活動
- ・熱中症及び熱中症で倒れた際に負った傷害

これらの内容を対象とする民間のイベント保険などがあります。近くの損害保険会社などに問い合わせてください。

参考HP

横浜市 市民活動保険

検索 

(4) 危険から身を守る

公園にはたくさんの生物が生息しています。事前に下見をしてから作業しましょう。

活動中や利用中にこれらの毛虫やハチを発見したら、事務所等に連絡してください。

	発生しやすい場所	発見のポイント (特徴、習性など)	注意点
チャドクガ(幼虫) 	チャノキ ツバキ、 サザンカ 等の ツバキ科 植物	<ul style="list-style-type: none"> ● 幼虫が小さいうちは、葉の裏側などに整然と並び、集団で葉を食べます。 ● 淡黄褐色で、全身が毒針毛で被われています。 ● 地面に黒いフンが落ちています。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 触れるとひどくかぶれます。卵や抜け殻、成虫などにも毒針毛が付いて、これらにも触れるとかぶれます。主に葉の裏側に付き、子どもでも届くところにも発生するため、特に注意が必要です。 ● 春から秋にかけて年 2 回から 3 回発生します。
イラガ(幼虫) 	サクラ、 ケヤキ、 ウメ、 カエデ等	<ul style="list-style-type: none"> ● 発生初期は葉の裏側を削るように食べるため、葉が透かし状になります。 ● 全身が、トゲで被われています。 ● 地面に黒いフンが落ちています。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 刺されると電気が走ったような強い痛みを感じます。 ● 幼虫が小さいうちは集団で固まっているものも多く、早めの防除が肝心です。
スズメバチ・アシナガバチ  アシナガバチ  スズメバチ	植え込みの中や木の枝の茂みの陰など	<ul style="list-style-type: none"> ● 作業に入る前に、茂みを熊手などで軽く叩くなどし、ハチの巣の存在を確認してください。 ● 出てきた場合は、静かにその場を離れその日の作業は中止してください。巣の撤去について、土木事務所等へ連絡してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ハチは、6月頃から巣を作り始め10月頃まで活動しますが、9月頃になると巣が大きくなり攻撃性が強くなります

	発生しやすい場所	発見のポイント (特徴、習性など)	注意点
ヘビ	主に水辺やじめじめした場所に生息	●横浜に生息しているヘビで毒をもっているのは、マムシとヤマカガシの2種類です。	●攻撃性は低いので、こちらから棒などでけしかけるなどしなければ、咬まれることはめったにありません。 ●万一咬まれた場合は、すぐに病院で処置を受けてください。
カラス	3～7月の樹木や電信柱などの高所	●カラスは集団で人を襲うことは、絶対にありません。 人に向かってくる場合は、卵やヒナを守るための行動で、つがいで行います。カラス自身は、自分よりも大きな人に向かうのは、相当な覚悟の上での行動なのです。	●攻撃する時は、必ず後ろから、爪の伸びた足で蹴ります。頭を傘やカバンなどで守れば攻撃は防げます。 巣立った直後のヒナが地上付近にいた場合、親ガラスが人に威嚇攻撃を繰り返すことがあります。その場合、市でヒナを回収します。 ※環境創造局動物園課 TEL045-671-3448 へ相談してください。