

# YMCAウォーターセーフティーキャンペーン

あなたは知らないうちに  
こんな危ないことをしていませんか？

海上における事件・事故の  
緊急通報用電話番号は  
「118番」(海上保安庁)

健康チェック項目

- 熱はないか
- 風邪をひいていないか
- 疲れている様子はないか
- 食欲はあるか
- 顔色はよいか
- 目や耳の病気はないか
- 寝不足ではないか

楽しい水遊びが原因で病気になるって  
しまわないよう、健康チェックを  
済ませてから水遊びをする習慣を  
つけましょう。

海で

夏になると、海や川に行ったり、水遊びを  
したりすることが多くなります。しかし水の中  
は、陸上とは違って、ちょっとした不注意で  
ケガをしたり、生命を失ったりすることがあ  
ります。この絵のお友だちはどうして危ない  
のでしょうか？みんなで考えてみよう。



① 沖にむかって泳ぐ

② 子どもだけでボートにのる

③ 足がつかないところで遊ぶ

④ 河口のそばで遊ぶ



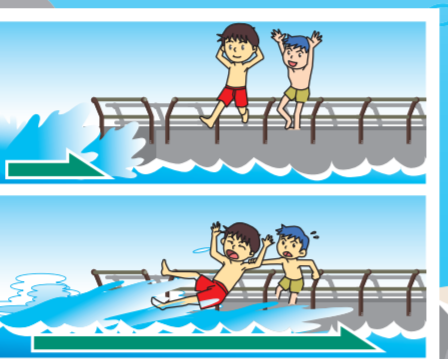
離岸流

岸から沖に向かって流れる水の流れ



逆潜流

岸によせてきた波が海底の傾斜に沿って沖に戻る水の流れ



潮汐

海水面が昇降する現象



⑥ つきそいの大人の人から速くはなれたところへいく

自然災害(台風、地震、雷など)の可能性があるときには、水辺には近づかないようにしましょう。注意報や警報が出ていないか、その地域の避難場所はどこかなどを確認してください。

川で

**遊泳禁止**  
No Swimming  
遊泳禁止場所、  
遊泳禁止発令時は泳がない

① 上流で局地的豪雨や雷が鳴っている時に遊ぶ

② 川沿いの草がおいげっているところで遊ぶ

③ 川に流れてしまった道具を追いかける

④ 大きな岩や石の上に乗る、付近で遊ぶ、素足で遊ぶ

**増水** 天候や放流による急な濁りや枝などが流出することで、浸水や水没する現象

⑤ 中流や急流部、川底が見えない場所に入って遊ぶ

⑥ 消波コンクリートブロックなどの人工物のそばで遊ぶ

**反転流** 岩や障害物の下流側などで発生し、渦のような反対方向に流れる現象

**川に倒れ込んだ木**  
大雨や強風などにより流木などが倒れて危険

おぼれている人を見つけたらどうするの？

子どもたちだけでは助けられない、水の中に入らない。

「おぼれている人」や「誤って水に落ちてしまった人」を見つけたときの対処法

① 119番へ連絡しよう

連絡できたら指示を聞く。  
連絡できない場合は、連絡できる人を探しに行く。  
※携帯電話を持っている人に知らせましょう。



おぼれています!  
119番へ連絡してください。

救急隊が到着するまでにできること

② 浮く物を投げる

浮く物がある場合は、お腹を目がけて投げ、つかまるように指示する。

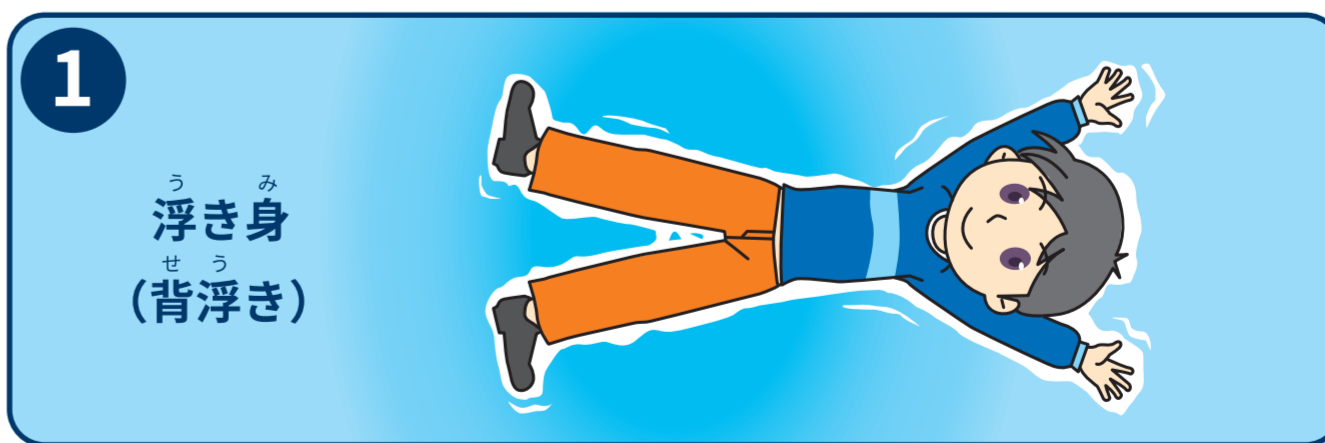


水に浮く物リスト ペットボトル・ランドセル・くつ・ボール・ビニール袋 ◎他に何があるのか考えてみましょう。

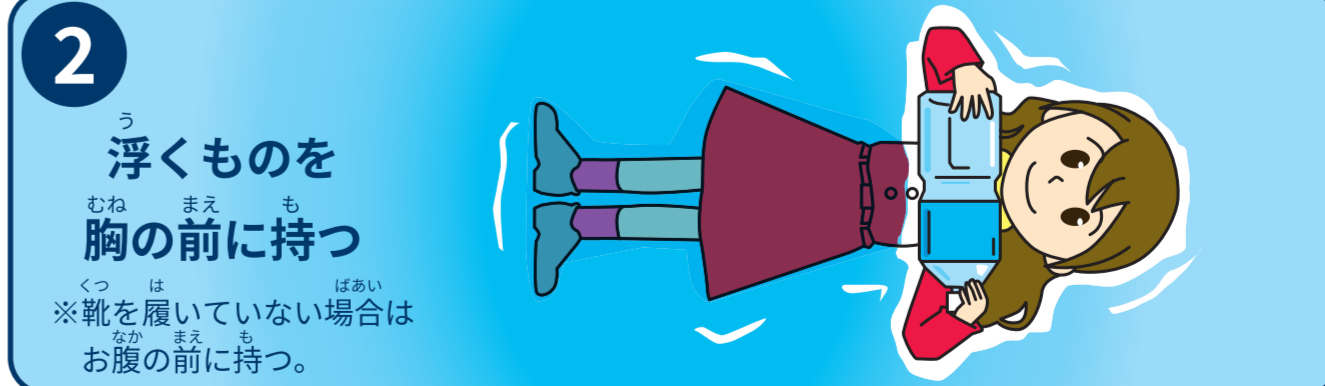
水に落ちたら落ち着いて浮き身の姿勢をとろう

大原則は「浮いて、待とう！」

水の事故の多くは岸から3m以内でおきています。それは誤って水に落ちてしまったことによりパニックになってしまい、岸に戻りたくても戻れないからです。誤って水の中に落ちてしまったら、あわてて岸に戻ろうとするのではなく、まず落ち着いて浮き身(背浮き)の姿勢をとみましょう。また、衣服や靴は着た状態の方が水に浮きやすい為、脱がないようにしましょう。

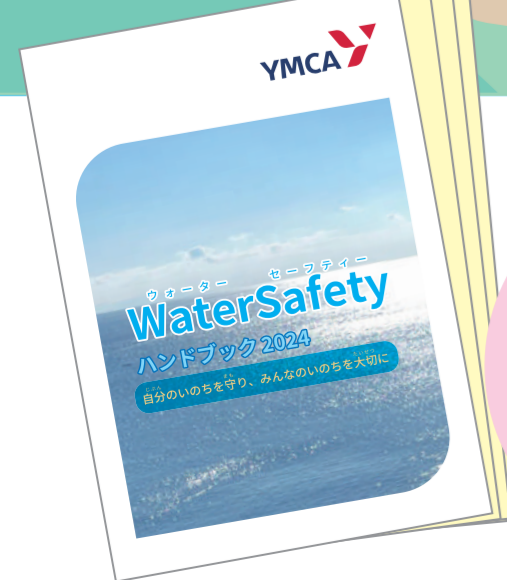


1 浮き身(背浮き)



2 浮くものを胸の前に持つ  
※靴を履いていない場合はお腹の前に持つ。

**浮き身を上手につくるポイント**  
・おなかを上げる  
・手足をのばす  
・頭のうしろを水につける  
・全身の力を抜く



ハンドブックを携帯していざというときに備えましょう!



YMCA  
ウォーターセーフティー  
キャンペーンに関する  
情報はこちらから  
※ウォーターセーフティー  
クイズの答えもチェック!