

# 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？

## 海や川で

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。



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)

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

離岸流  
岸から沖に向かって流れる水の流れ

逆潮流  
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

大きな岩や消波ブロックのそばで遊ぶ

つきそいの大人の人から遠くはなれたところへいく

沖にむかって泳ぐ

子どもだけでボートにのる

足がつかないところで遊ぶ

河口のそばで遊ぶ

川沿いの草がおいしげっているところで遊ぶ

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。

## おぼれている人をみ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

### ①119番へ連絡しよう

連絡できたら指示を聞く。  
連絡できなければ、  
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。



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。



### 保護者の方へ

救助の基本は、救助者自らの生命を守ることです。第一に「決して子どもだけで助けようとせず、近くの大人の人に大声で知らせ、助けを求め、第二に「付近に大人の人がいなかった場合、こんな方法が安全な助け方だよ」という順序で教えてください。繰り返し教えることが大切です。また、海での事故の場合は、118番(海上保安庁)へ通報ください。

### 突然水の中に落ちてしまったら!?

なにより大切なことは落ち着くことです。  
あわててしまうことで泳げる人でもおぼれたり、  
心臓が止まったりすることがあるためです。

落ちついて浮き身の姿勢をとる

岸が遠い、高い場合

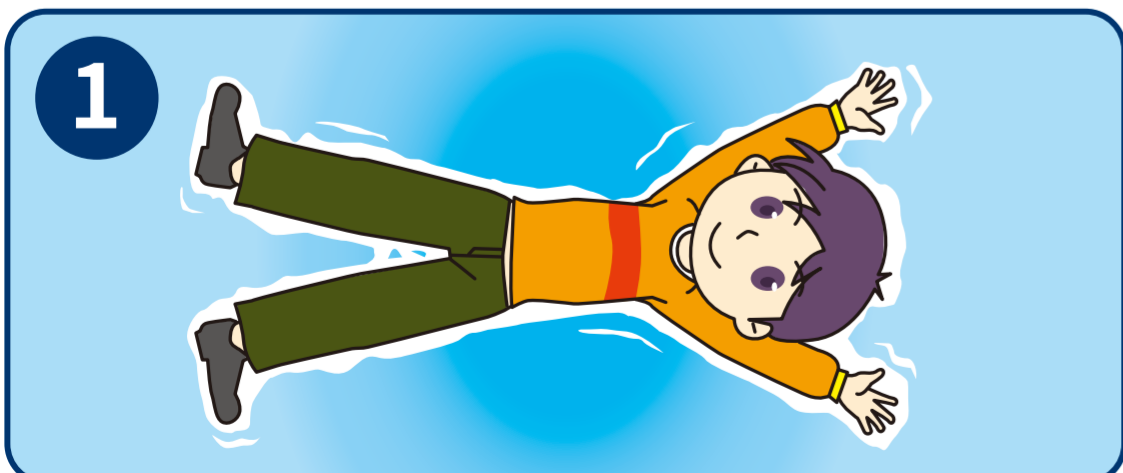
浮いて待つ  
浮くものがあれば、胸の前で持つ

岸が近い、低い場合

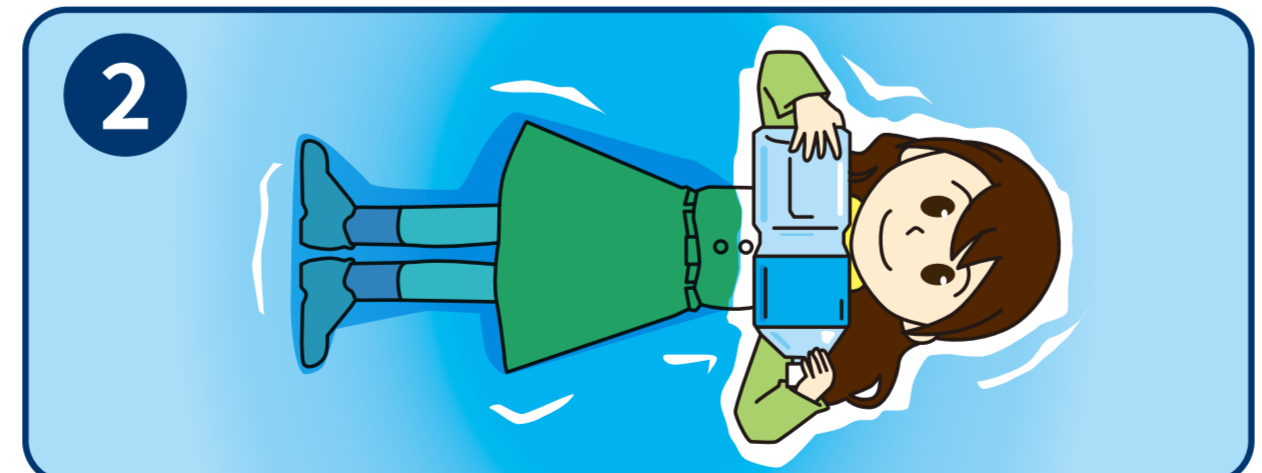
岸まで泳いで戻る

## 水に落ちたら落ち着いて浮き身の姿勢をとろう

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気が動転してしまい、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)の姿勢をとります。



浮き身(背浮き)



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

大原則は  
「浮いて、待とう!」



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!



このポスターはYMCA  
ウォーターセーフティー  
ハンドブックをもとに  
作られています。



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