

# 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

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

子どもだけで  
ボートにのる

足がつかない  
ところで遊ぶ

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が  
どこかなどを確認してください。

## 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

### 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

岸が近い、低い場合

浮いて待つ

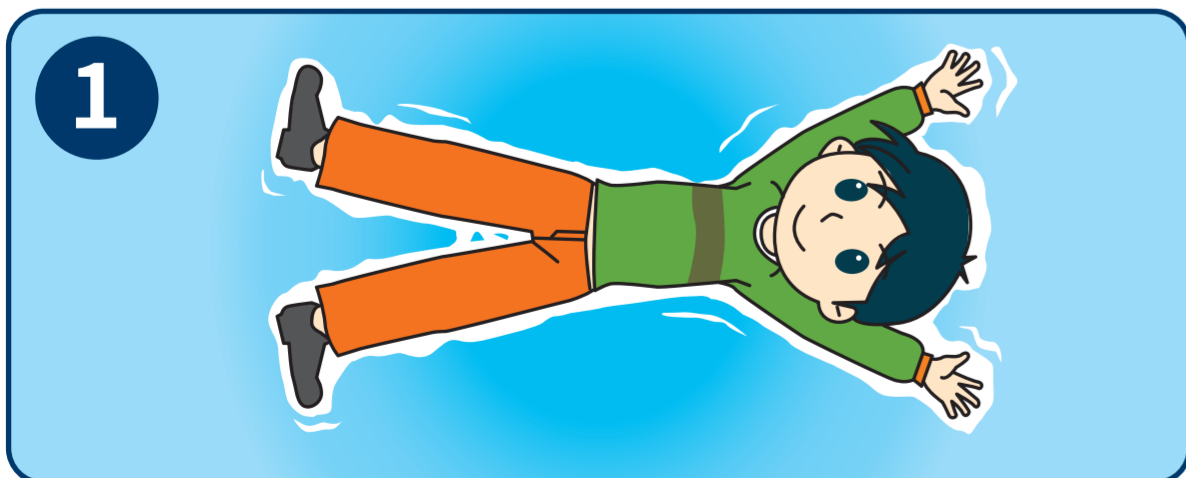
浮くものがあれば、胸の前で持つ

岸まで戻る

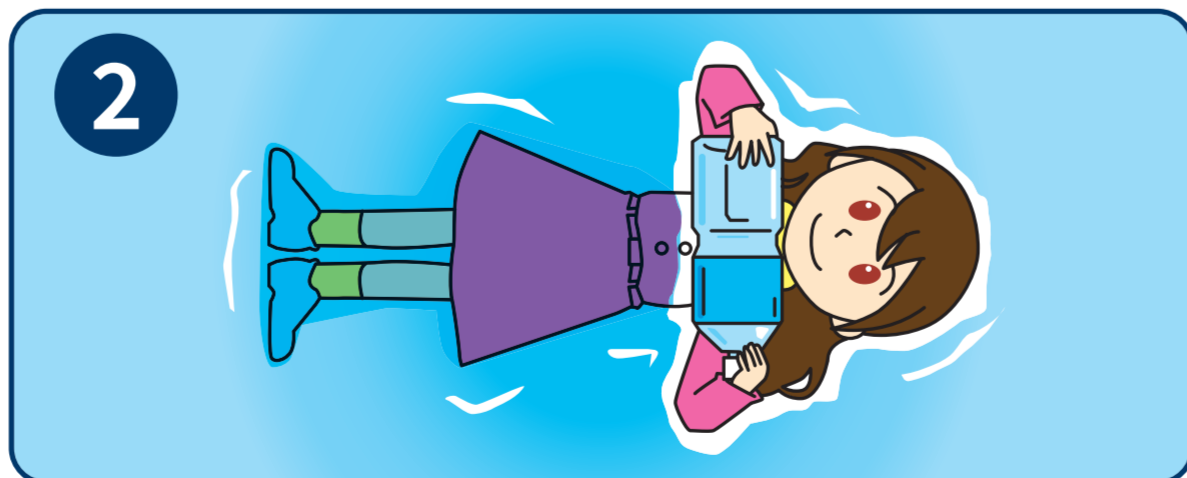
エレメンタリーバックストロークなどで戻る

## 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