

# 自主防災ニュース Vol.16

いよいよ梅雨も明けて本格的な夏の到来ですね！

夏休みに海や川やプールに遊びに行く方も多いと思います。

毎年各地で不幸な水の事故が起っています。今月は水辺で注意すべきことについてお伝えします！

家族で情報共有して命を守る知識を身に付けてもらえたらと思います。



## ・ とにかく子どもから目を離さない！ 子どもは数秒で溺れます！

水辺では子どもから絶対に目を離さない。皆さんわかっていることだと思いますが、実際に目を離した際に事故が起っています。お友達とおしゃべりしたり、キャンプなどでお酒を飲んだり、というシチュエーションでは特に注意が必要です。お子さんが複数いるのであればできれば子ども一人につき大人一人が常に見ている状況を作りましょう。子どもは数秒で音もなく静かに溺れてしまうことがあります。

## ・ 海や川では必ずライフジャケット(救命胴衣)を着用しましょう！



海や川など自然の水辺で遊ぶときは、浮き輪ではなくライフジャケット(救命胴衣)を着用しましょう。体にフィットするようにサイズの合ったものを選んでください。子どもは体がやわらかく、するりと脱げてしまうことがあるので股下ベルトのついたものを着用します。特に川ではライフジャケットの有無が生死を分けることとなります。



## ・ もし溺れそうになったら… 「浮いて待て！」を合言葉に！

人間の体は体積の2%しか浮きません。(真水で息を吸った状態の場合) ということは、溺れた時に手を上に上げて「助けて～！」とバタバタすると手のひらだけが水面に出て、顔も体も水中に沈んでしまうということです。ではどうすればいいのでしょうか？ 体を水平に保ち、鼻と口が水面に出るようにすれば呼吸ができますね。「背浮き」と呼ばれる方法です。慌てずに大きく息を吸って水面に仰向けになって浮かぶことができれば、救助を待つ間の時間が稼げます。無理に泳ごうとせずに体の力を抜いて浮いて救助を待つ。この知識をぜひご家庭で共有してください。実際に子どもがこの方法を実践して助かった事例もあります。

## ・ 飛び込んで助けに行かないで！ その代わりに浮くものを投げてあげましょう！

溺れている人を助けようと飛び込んで助けに行くのはNGです。溺れている人は死にものぐるいでしがみつきます。どんなに水泳が得意な人でもすごい力でしがみつかれたら、自分も沈んでしまいます。訓練を受けたレスキューやライフセーバー以外の方が飛び込むのは自殺行為です。ではどうすればいいのでしょうか？ 1秒でも早く119番通報します。そして何か浮くものを投げて「浮いて待て」を手助けしてあげましょう。具体的には空のペットボトルがあれば投げ入れます。空っぽだと風に流されてうまく投げられないので少し水を入れるとコントロールしやすくなります。ランドセルやボール、クーラーボックスなども掴まって浮くことができます。ロープやタオルをつなげたもの、釣り竿などを差し出して掴まらせる方法もあります。水辺に行くときには万一のことを想定し、これらのグッズを準備しておくことも大切です。

