



**備えて海へ!**



# 日本水難救済会

## 《チェックリスト解説編》

(よくある質問に答えます。)

**「備えて防ごう海の事故」**

ボランティア海難救助は青い羽根募金で支えられています。



チェック、はじめ！

# 備えて海へ！



日本ライフセービング協会



日本水難救済会

MRJとJLAは海での安全確保のために協力しています！

## 【海の事故防止チェックリスト】

《海に行く前に》

(遊泳用)

《海に着いたら》

- 浮き身・息継ぎの練習  
MRJ/JLAホームページ（裏面参照）
- 海の危険を理解  
離岸流、磯波、海の底を流れる沖への流れ（逆潜流）、急な深み、低体温症、熱中症、ケイレン、極端な日焼け
- 活動、泳力に応じた適切かつ安全な場所の選定
- 危険生物の認識  
ガンガゼ、オコゼ、クラゲ類（裏面参照）
- 天気予報の事前チェック
- 十分な睡眠と体調維持
- 水分・食料の確保
- 浮具、ウエア、手袋、シューズ、防水携帯、笛などの装備品の点検
- 海中転落への注意と対処法の練習  
着衣状態での浮き身と呼吸の確保
- ファーストエイドの準備  
擦り傷・切り傷用、包帯など

- 天気予報再確認、風の方向・雲の様子・雷のおそれ波の状況の確認、入水する海全体の観察
- 危険個所の把握・救護所の確認
- 準備体操の実施
- 浮具の装着、保温・防護のためのウエア着用  
泳力、活動、天気、気温、水温に応じたもの  
手袋・マリンシューズ（磯場）
- ピンチに気づく・知らせる方法の確認  
バディーの確保、笛、防水携帯、片手を振る
- 遊泳時間と休憩時間を設定
- 海に入って、浮き身・息継ぎをまず確認
- 流された遊具を追いかけない
- 遊泳中、自分の位置を頻繁に確認
- 風が強くなったり、雷がなったら即あがる
- 寒いときは海からあがる
- 子供のそばから離れない
- 飲酒をしたら海に入らない
- 空腹時、食事の直後は海に入らない



チェック、よし！  
さあ、海へ行こう！

チェックリストを  
解説するよー！

### 「備えて防ごう海の事故」

ボランティア海難救助は青い羽根募金で支えられています。



## Q1. 水が顔にかかるのを怖がる子供に対して、プール等で楽しんでももらうためにはどのような練習をすればいいですか？

- 一緒に手を繋いで、顔浸け、息継ぎから(「ボビング」といいます。)  
(意識的にフハッと息を吐いて、自然に空気が入ってくる感じ)
- そして、浮き身を練習(イカ泳ぎ浮き、だるま浮き、伏し浮きなど)
- とにかく呼吸と浮き身ができたなら、体の力が抜けて楽しくないです。
- 水中のモ/拾など、いろいろな遊びを取り入れるといいです。

## Q2. 離岸流に流されたらどうすればよいですか？

- とにかく冷静になること。流れに逆らわないこと。
- 慌てずに、浮き身をと、流されながら、岸と並行に泳ぐ(イカ泳ぎがおすすめ！泳力に自信がなければ浮いた状態で救助を待つ)
- 浮き身を取っているといずれ流れが弱まるので、流れから横にはずれて、ゆっくり岸に帰ればよいです。(イカ泳ぎ、その他得意な泳法で)
- 波が打ち寄せている海岸、リーフの切れ目があるところでは、離岸流が起こりやすい(活動にあった浮具やライフジャケットを着用)
- できれば笛を吹いたり、片手を振ったりして助けを求めよう！
- 見慣れたら離岸流は分かる(らしい)  
(他のところより波が静かなところ、少し深いところなど)
- やっぱライフジャケットがあればいいですね！

## Q3.海水浴場はどうやって選べばいいの？

- ・ 遊泳区域が設定されていて、ライフセーバーがいて、救護所がある海水浴場で。
- ・ 遊泳禁止区域での遊泳は厳禁！
- ・ 風が弱くて波が静かなところがいいよ。
- ・ ある程度人がいるところが安心感が得られるね。
- ・ 砂浜だけでなく、磯場もあると、魚とかいて楽しい。
- ・ クラゲが多いところはさける。
- ・ ヘッドランドや防波堤の近くは沖への流れが起きやすいので  
**注意。**

[LIFESAVING SITE | 日本ライフセービング協会](http://lifesaving.or.jp)  
(JLA) ([jla-lifesaving.or.jp](http://jla-lifesaving.or.jp)) 参照

## Q4. 「海の危険生物」はどんなのがいるの？

- 一般的には、クラゲ、オコゼ、ガンガゼ、ゴンズイ
- 沖縄だったら、ハフクラゲ、オニヒトテ、ウミヘビ、ヒョウモンダコ
- 結構こわいのが、カツオノエボシ。
- それぞれ、ネットで調べておくといいですね。
- 近づかない、絶対触らないように！
- ラッシュガード、手袋、マリンスーツなどで身を守りましょう
- 刺されたりしてひどいときは119番

海のキケン生物！！(衛生環境研究所)／  
沖縄県 ([pref.okinawa.jp](http://pref.okinawa.jp)) 参照

## Q5.泳げる人でも溺れるのはどんなときですか？

- ・予想外のことが起きたとき

(転落、パニック、ショック、ケイレン、何かにかからまるなど)

- ・飛び込み、悪ふざけ、遊具への張り付き

- ・体調不良、飲酒

「しんどいけど**多分大丈夫**」「**少しぐらいは**問題なし」は危険

- ・泳力の過信

「あそこまでなら**多分**行ける」「泳げるから**多分**助けられる」

は危険

- ・潜水（ハイパーベンチレーション⇒フラックアウト）

⇒息を普通以上にし過ぎて潜ると苦しくなるのが遅れて意識を失う など

## Q6.波打ち際で遊ぶのは安全ですか？

- **小さい子供は、引き波、逆潜流、時々来る大きな波に注意してください。**
- **小さい子供から目を離さず、近くにいて、できるだけ、子供より沖側にいてください。（川では下流側）**  
**（スマホの画面に気を取られて、子供から目を離していませんか？）**
- **泳げる子供であれば、波が来たとき潜ったら、案外、波の影響を受けなくて済みます。**
- **波打ち際でも必ずライフジャケット、マリンシューズを着用しましょう。**  
**（サンダルが流されても絶対追いかけないでね！）**



## Q7.小さい子供が水辺で遊ぶにあたって、意外と危ないことはありますか？

- ・ **脱水症状、熱中症、過度の日焼けに注意**  
(プールの中でも熱中症になることがあるから水分補給を忘れない)
- ・ **水で皮膚がふやけて、何でもない遊具等でケガをしやすくなります。**
- ・ **気分が悪くなったら、早めに水から上がるように！**
- ・ **適度に休憩をとる。**  
(最低でも30分に一度は水から上がりましょう)
- ・ **静かに浮き沈みしているのは、溺れている場合もあります。**
- ・ **とにかく、近くにおいて、目を離さないことです。**

## Q8.海水浴で流されないようにするにはどうすればいいですか？

- **川や海は、流れや風で流される可能性があると考えておくべきです。**
- **入水するときの陸の位置を確認し、頻繁に自分の位置を確認することをオススメします。**
- **早め早めに位置を修正しましょう（岸近くに戻る）。**
- **流された浮具やサンダルを取りに行って、自身が流されることもあるので、絶対追いかけてはいけません。**
- **川は水深が分かりにくく、急に深くなるので特に注意。**

**Q9.海で遊んでいて、気づいたら陸から相当離れてしまっていた場合どうしたらいいですか？**

- **まず、落ち着くことです。**
- **可能であれば、流れに逆らわず、ゆっくり岸にたどり着く。**
- **それができないときは、誰かに気づいてもらうため、片手を振る、笛を吹く、携帯電話で連絡し、救助を待つ。**  
**(携帯電話は防水パックに入れて身に付けておきましょう)**
- **水に入るときは、お互いに見守れるよう、複数人で。**
- **このような状況にならないようにすることが第一です。**
- **流されたものをおいかけない。頻繁に、自分の位置を確認する。お互いに声をかけあう。**

**Q10.一緒にいったメンバーが見当たらない場合、どうしたらいいですか？**

- **すぐに協力者を得て、ライフセーバー、救護所、警察、消防、海保に通報してください。**
- **このような状況にならないよう、海に行ったときは、常に、お互いの様子を見守る様に心がけることが大切です。**
- **人数が多い場合、異変にすぐに気づけるように、バディーを組んでおくことを勧めます。**

**Q11.ビーチボールや浮き輪などが流されたらどうしたらいいですか？**

- **追いかけずに、あきらめましょう。**
- **風がある日は、空気をいれて使うものは使用を控えましょう。**
- **脱げやすいサンダルより、マリンシューズがオススメです。  
予備があると安心ですね。**
- **流された浮具やサンダルは絶対追いかけてはいけません。  
大切なサンダルだけど、命のほうがずっとずっと大切です。**

**Q12.もし、乗っている船が沈んでしまうような事態になったとき、救けが来るまで待つベストな方法がありますか？**

- **必ず通報してください。（118海保、119消防）**
- **必ず救命胴衣を着用してください。**
- **夏でも長時間海水に浸かっていると低体温症になるので、できるだけ服を着て、靴も履いておきましょう。**
- **救命浮環とか捕まれるものがあれば、持っていきましょう。**
- **可能であれば、水分を携帯しましょう。**
- **できるだけみんなでまとまっておきましょう。**  
**（声をかけあい、励まし合い、熱を逃がさない。  
発見されやすい。）**

# まとめ

- 海では、**危険な状況に陥らないことが第一**です。
- そのためには、しっかり「**備える**」ことが必要です。
- この**チェックリストを活用**して、**安全に楽しく遊びましょう！**
  
- 事前に、身を守るための「**海の護身術**」を練習しておきましょう！**フールで簡単に練習**できます。  
最も楽に、長く浮いていられる方法なら何でもいいのですが、特に、「**イカ泳ぎ**」は役に立ちます。

今年の夏は、  
**備えて海へ!**



日本の海で 貴い命を守るため



水難救済会キャラクター「きゅうすけクン」 「きゅうすけクン」洋上救急バージョン