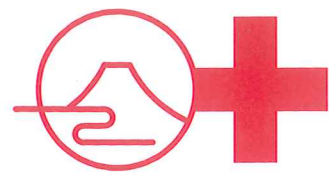


# 赤十字しずおか

Japanese Red Cross Society SHIZUOKA



2017  
VOL. 117

回 覧

人間を救うのは、人間だ。

水遊びの前に  
ココロの  
準備体操を。



静岡県の水の事故が多発しています。

決して人ごとではありません。泳ぐ前に準備体操をするように、  
水遊びを楽しむ前に、危険へのココロの備えをしましょう。



# 水に落ちたら 助かるために 浮いて待つ!

水の事故の対処は、あわてないことが大きなポイントです。そのときどうすればいいかを知ること、多くの水の事故は防げます。パニックになると体力が消耗し、危険度が増すことに。水に落ちたときのために正しい知識と技術を身につけて、そのときには冷静に対処しましょう。

もしも目の前で  
誰かが  
溺れたら…?

助けるために  
まず飛び込む!  
は、ダメ

## 水中に入らず陸上から身近な用具を用いて!

「助けるために飛び込む!」その前に、やるがあります。事故が起きたとき、飛び込んで救出することは、二次事故につながり、危険性が高くなります。すぐに、119番通報し、協力者を呼びましょう。救助は、1人よりも複数で、水中に入らず陸上から身近な用具を用いたほうが安全です。

### POINT

服を着たまま  
水に落ちたら…?

#### まずは水に浮くこと!

いざというときに役に立つ「着衣泳」。衣服やくつを身につけたまま、海や川、用水路などに落ちる事故は、水着を着て泳いでいる事故とくらべて何倍も多くおこっています。もし、落ちて「着衣泳」の知識や技術があれば、あわてなくても大丈夫です。

#### 身近なモノを使って浮く!

ペットボトルが、浮き輪がわりに!水に落ちてしまっても、物を使って身体を浮かすことができます。冷静に周囲を見回し、浮かぶ物をさがしたり、人が近くにいれば、浮かぶ物を投げてもらいましょう。

#### 身体が浮くまで、 ゆっくりあわてずに!

衣服を着て水に落ちた時、一番大切なことは「浮き身(浮くこと)」です。衣服のまま、靴をはいたままで浮き身を保つために、どのようにすればよいかをよく考え、できるようになりましょう。

力をぬいて、  
両うでを伸ばした姿勢

顔(目線)は  
真上に向ける

こわがって、こしを引くと  
体が沈む

空気をいっぱい吸いこみ、  
少しずつ呼吸する

- ペットボトル
- バッグ(ランドセル)
- クーラーボックス
- サッカーボール など



具体的な！

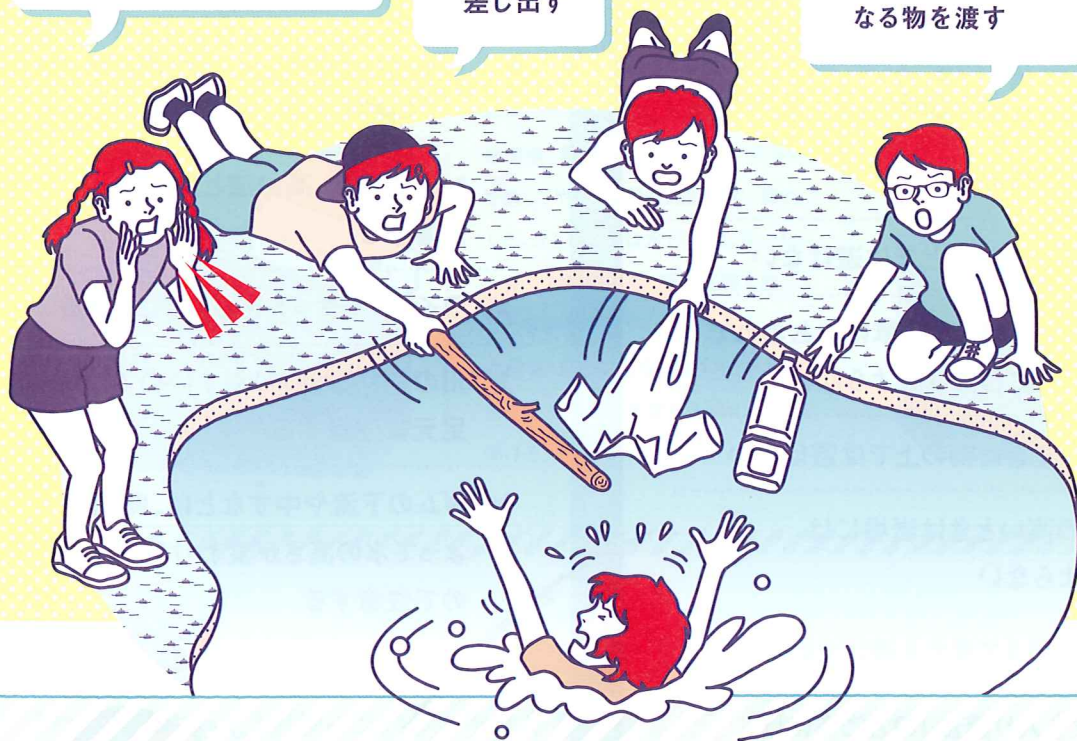
## 救助の方法

- 溺れた人に声をかけ  
（「もうすぐ助けが来る」  
など）、落ち着かせる
- 浮き身を指示し、励ます

- 自分のシャツや  
ズボンを差し出す

- 長い棒を  
差し出す

- 浮き具の代わり  
になる物を渡す



## 覚えておこう！

- × 原則として、水の中に入って助けない
- すぐに119番通報する(してもらう)
- 大きな声で協力者を呼ぶ

## 水の事故を減らすために、正しい知識と技術を。

水の事故というと「泳げば助かる」というイメージが強いですが、まずは静かに「浮いて待つ」ということを知ってください。特に服を着たまま泳ぐと、沈み方が早いわ、疲労が伴って溺れる時間が早くなってしまいます。静かに浮いて待てば、むやみに体力をつかうことなく、助かる確率が高くなります。

水上安全法等の講習を通して、「水の事故は命に関わる」という危険性を認識し、正しい知識・技術を身に付けてほしいです。そして、それが水の事故の減少にもつながると思います。



水上安全法 菅沼 博明 指導員



# 海や川には、 キケンが潜んでいる。

## 水遊びや釣りのチェックポイント

水の事故で最も多いのが、海や川、池での水遊びや釣りをしている最中に起こるものです。

遊びに熱中して、知らないうちに危ないところへ行ってしまったことは、ありませんか？

楽しく、安全に水遊びや釣りをする為に、知っておきましょう！

### 水遊びの注意点！

- × 一人で行かない
- × どん底の池などでは遊ばない
- × 池や川の土手で、草におおわれているところには近よらない
- × 流れてきた物の上では遊ばない
- × 波の高いときは岩場には近よらない
- × 水が増えてきたら遊ばない
- × 「立ち入り禁止」のところには近よらない

### 釣りの注意点！

- × いそ釣りは、高い波と足元に注意する
- × ライフジャケットを必ず身につける
- × 川の釣りはすべりやすいので、足元に注意する
- × ダムの下流や中ずなどは、時間によって水の高さが変わりやすいので注意する

安心を  
身につける！

### ライフジャケット(救命胴衣)

ライフジャケットは体を水に浮かせ、体温を保ち、ぶつかってしまったときのショックをやわらげます。釣りなど水上で遊ぶときは必ず身につけましょう。



POINT

1. 目立つ色で、自分にあったサイズを選ぶ
2. つける時はベルトをしっかりしめる

CROSS  
TOPICS!

水中には、危険な生き物も！

## 君子、危うきに近寄らず。

### ゴンズイ

- ◆特徴：体長約15cmほどの小魚で、岩棚や海藻の陰に生息。死魚を踏んでもとげが刺さるので、要注意。
- ◆症状：刺されると激痛があり、徐々に周辺に広がる。きずのまわりは、かなり腫れる。
- ◆対処：刺されたら、きず口を洗い、とげが残っていたら抜く。毒は熱で急速に分解するので、40～45℃の湯に30～90分浸し、必ず医師の診療を受ける。



トゲに注意！

### カツオノエボシ



危険なクラゲ！

- ◆特徴：毒性をもつクラゲの一種で上部に直径約10cmの気泡体をもつ。触手は長くのびることがある。
- ◆症状：触手に触れると強い灼熱痛を感じ、やがて局所は紫赤色に腫れてくる。ひどいときは水ぶくれになったり、ショック症状、嘔吐、呼吸困難を起こすこともある。
- ◆対処：刺されたら、触手を洗い流し、きず口を冷やしながら医師の診療を受ける。

### ガンガゼ

- ◆特徴：20cmほどの長いとげをもち、磯や岩場、海底などに生息している。
- ◆症状：長いとげは折れやすく刺さると、鋭い痛みと腫れを生ずる。またリンパ腺の腫れや筋肉麻痺を起すこともある。
- ◆対処：とげは折れやすく体内に多数残されやすいので、医療機関で取り出す方がよい。40～45℃のお湯に浸けると痛みが和らぐ。



むやみに触らない！

## PRESENT!

「ハートラちゃん」デザインハンドタオルを抽選で**30名様**にプレゼント!

以下を明記のうえ、郵送・FAX・メールでご応募ください。

①お名前 ②郵便番号・ご住所 ③年齢 ④赤十字しずおかvol.117のご意見・ご感想

※回覧でお読みになった方には、本号を郵送します。ご希望の方は①②を明記の上、「Vol.117希望」とお書きください。なお、プレゼントのご応募と同時に申し込みいただく場合は、①～④を明記の上、応募締切日必着をお願いします。

応募先

郵 送：〒420-0853 静岡市葵区追手町44-17  
日本赤十字社静岡県支部 組織振興課  
FAX：054-254-5830 メール：koho@shizuoka.jrc.or.jp

応募締切

平成29年10月31日(火)必着

当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。



(色は選べません。白又はシーブルーのいずれかになります。)

※収集した個人情報につきましては、個人情報保護法及び日本赤十字社の保有する個人情報保護規程に則り取り扱います。



日本赤十字社

静岡県支部

〒420-0853 静岡市葵区追手町44-17  
TEL 054-252-8131 <http://www.shizuoka.jrc.or.jp>



この印刷物は、みなさまからいただいた資金で作っています。