

# 第5章 水難事故防止

## 【水による事故から尊い命を守るために】

「水」は私たちの日常生活においてあらゆる面で利用され、時に心のうるおいとなっている反面、事故の原因にもなっています。特に小さいお子さんはその危険が高く、家庭内の水の張ってある浴槽やバケツ、使用中の洗濯機、庭の池など、水のあるところには十分な注意が必要です。

私たちの身の回りで起きやすい水の事故の対処方法をまとめてみましたので、正しい知識を身につけて事故防止に積極的に取り組み、事故が発生した場合は、速やかに応急手当を行いましょう。

## 【遊泳時の注意点】

### 1 遊泳前の注意点

- ・ 指導者や監視者の指示に従うようにします。
- ・ 水着や水泳帽を確認します（バンドや紐はしっかりしめます。）。
- ・ 耳や爪は、清潔に保ちます。
- ・ 泳ぐ前に、トイレは済ませます。
- ・ 点呼を行い、人員を確認します（顔色や動作をチェックします。）。
- ・ 健康状態をよく調べ、睡眠不足や疲れている場合は、泳がない、泳がせないようにします。
- ・ 準備運動は、必ず行うようにします。
- ・ 水に慣れてから泳ぎます（シャワーなどを利用し、急に水に入ることは避けます。）。
- ・ 食後は、すぐに泳がない（約 100 分の休憩が必要です。）ようにします。
- ・ 飲酒後は、泳がない、泳がせないようにします。
- ・ 自分の泳ぐ力を知り、無理はしない、無理はさせないようにします。
- ・ むやみに飛び込まない、飛び込ませないようにします。

### 2 休憩時間の注意点

#### ① 休憩時間の目安

- ・ 児童の場合は、20 分泳いたら、10 分から 20 分の休憩をさせます。
- ・ 成人の場合は、30 分泳いたら、10 分から 15 分の休憩をさせます。

#### ② 休憩方法

- ・ 体から水を拭き取ります。
- ・ 冷たい飲み物は、なるべく飲まないようにします。
- ・ 休憩中は、激しい運動はしないで安静にします。
- ・ 日差しが強い場合は、日陰で休憩します。

## 【監視】

### 1 監視の目的

#### ① 遊泳者に対する監視

- 溺れている人の発見
- けが人や病人の発見
- 無謀な行為や迷惑な行為の発見

#### ② 周囲の状況に対する監視

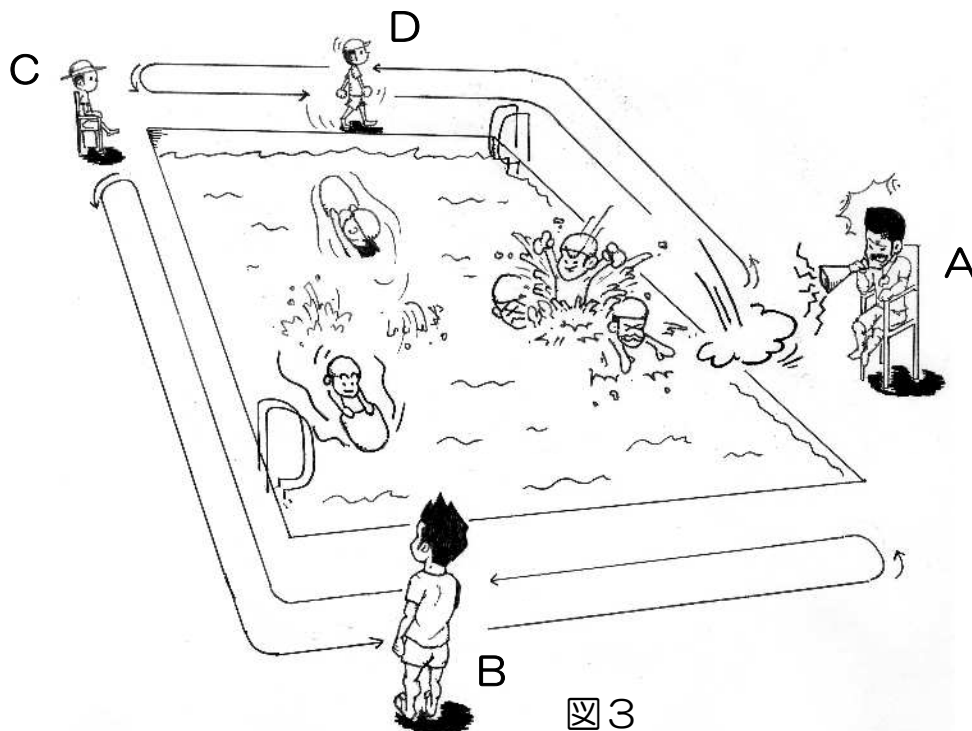
- 水面の変化による危険の発見
- 天候の変化による危険の発見
- 汚物や危険な浮遊物などの発見

### 2 監視時の注意点

- 救助資器材の常置場所を確認し、点検を行います。
- 連絡、指示系統を明らかにしておきます。
- 監視は、多人数で行います。
- 監視担当区域を決め、目の届かない区域をつくらないようにします。
- 監視者の交代は、監視場所で行い、空白時間をつくらないようにします。
- 持ち場を離れないようにします。

#### ※ プールの監視の場合（図3）

- A、Cは固定監視者。
- B、Dは移動監視者（常に相対する場所に位置する。）。
- 監視場所は、死角が少なく全体を見渡せる場所に設定する。
- 固定監視者や移動監視者が協力して監視を行う。



### 3 監視のポイント

#### ① 危険箇所

- ・ 階段近くや飛び込み台の下付近（図4）
- ・ 足が着くところと着かないところの境付近
- ・ 排水口付近
- ・ プールサイドより2m付近

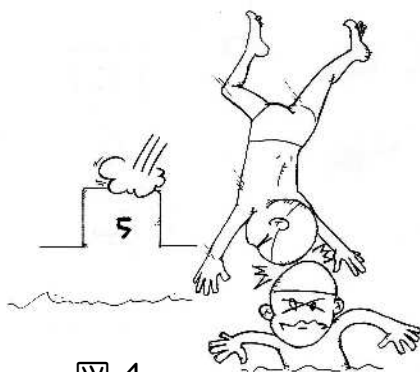


図4

#### ② 早期発見のポイント

- ・ 遊泳者の顔色を見ます。
- ・ 動きのない泳ぎや、不自然な動作がないかを見ます。
- ・ 不規則な泳ぎの水音がないか注意します。

### 4 遊泳中の異常症状

- ① パニック……突然襲ってくる恐怖感で、泳げる人でも溺れる原因となります。
- ② ショック……顔面が蒼白となり、脈が弱くなって全身状態が悪くなります。
- ③ けいれん……筋肉が硬直し、痛みを伴って一時的な機能障害を起こします。
- ④ 心不全……身体が水に慣れないうちに冷たい水に入った場合や、体力の限界を超えて無理な泳ぎをした場合に、心臓に負担がかかり機能障害を起こすことがあります。

### 【バディーシステム】（図5）

バディーシステムとは、同じくらいの泳力を持つ2名がペアを組み、お互いに注意しあうことによって、事故を防ぐシステムです。

- ・ 同じくらいの泳力を持つ者2名を1組にします。
- ・ バディーと呼んだらおたがいの手を握って、返事をして手を上げます。
- ・ 相手が見当たらなくなったり、様子がおかしい場合は、指導者や監視者に知らせます。



図5

## 【救助】

### 1 救助時の心構え

- 自分自身の安全を第一に考えて行動します。
- 1人で救助せずに、周囲に協力を求めます。
- 身近にある物や救助資器材を有効に使います。

### 2 救助方法

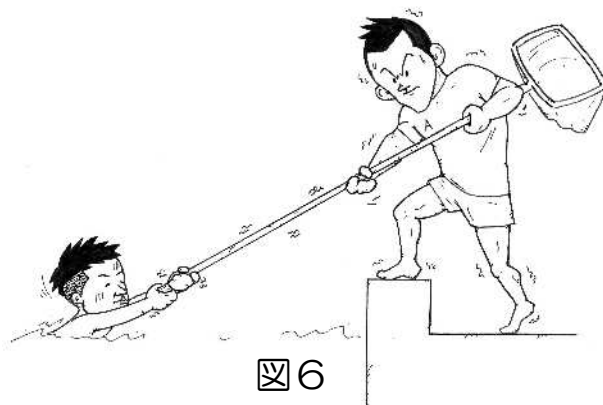
- 溺れている人を救助する場合は、泳がないで救助するのが一番いい方法です。
- 泳いで救助しようとする、救助者まで溺れてしまうことがありますので、自分自身に危険が及ぶ救助は行わないでください。
- 溺れている人を発見した場合は、周りの人に協力を求めます。

#### ① 身の回りの物を使用した方法

- 手ぬぐいやベルト、着衣などを投げてつかまらせます。
- ゆっくり引き寄せます。

#### ② 竹ザオなどの長い棒を使用した方法（図6）

- 棒を溺れている人に当てないように注意しながら、ゆっくりと近づけます。
- 棒につかまったら、ゆっくりと引き寄せます。



#### ③ 救命ブイ（浮環）を使用した方法（図7）

- 救命ブイに結ばれたロープの片一方を、しっかりと保持します。
- 救命ブイは、溺れている人よりも後方に投げます。
- ロープをゆっくり引き寄せ、溺れている人に近づけます。
- 救命ブイにつかまったら、ゆっくりと引き寄せます。

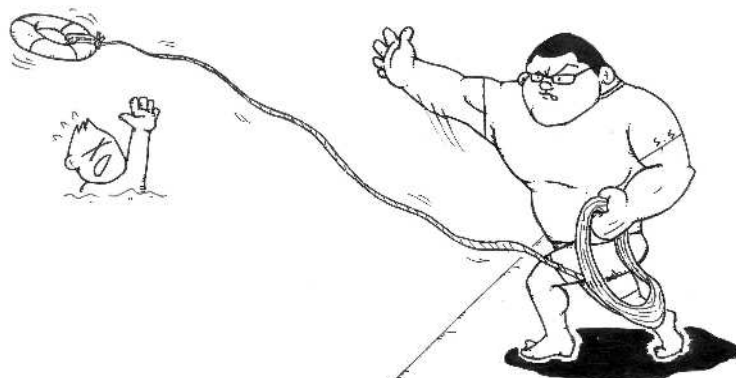


図7

## 【応急手当】

- 水から引き上げたら、一次救命処置の手順に従って反応や呼吸の確認をしてください。
- 飛び込み事故や水上スポーツ、目撃者のいない溺水事故の場合は、頸椎損傷を疑い、頸部を手で愛護的に保護し動かさないようにします。
- 低体温を防止するため、体を拭き、毛布などで覆います。

## 【終わりに】

溺れている人を発見した場合は、このテキストを思い出してください。

一人で泳いで助けようとせずに、周りの人に協力を求め、身近にあるものを活用して助ける方法を考えてください。

みなさんの協力で、水による事故をなくしましょう。