

自分の命は自分で守る



覚えよう

水辺で安全に遊ぶための4つのポイント!

① ライフジャケットを着る

ライフジャケットは、命を守る救命具。

「水に浮く」「温かい」「衝撃から身を守る」「目立つ」4つの効果があります。



② 一人では水辺に行かない

水辺では、「バディ」を組んで行動します。



③ 天気予報や潮汐 (海の水位が上下する現象) を調べておく

水辺で活動する際は、天気が重要。

当日の天気予報をチェック! “五感” で急変を察知しましょう。



④ 体調が悪いときには無理して遊ばない



もしも、水に落ちてしまったら…!

- あわてない!
- まわりの状況を確認!
- 水に浮いて助けを待つ!

洋服やくつは身につけたまま、体の力を抜いて、手足を広げます。手はバンザイの形にして、仰向けで浮きましょう。

肺に空気がないと沈んでしまうため、空気を吸い込み、少しずつ呼吸します。かばんやペットボトルなど浮くものがあれば、浮き具の代わりにしましょう。



もしも、おぼれている人を見つけたら…!

- 助けを呼ぶ!
消防署119番! 海上保安庁118番! 大人に助けを求めよう!
- 浮くものを投げ入れる!
ランドセルやサッカーボール、ペットボトルでも浮くことができるよ
- 水に入って助けない!
自分もおぼれて二次災害につながってしまうことがあります。
水に入らずに助ける方法を考えよう!





いくつわかるかな？

海の日・海クイズ！

Q1. うみの日っていつ？

- ① 7月の第3月曜日
- ② 7月の第2月曜日
- ③ 7月の第1月曜日

Q3. 海で注意する場所は？

- ① 岩場
- ② ビーチ
- ③ 舗装道路

Q5. 1年のうち、水の事故が多いのはいつ？

- ① 3月
- ② 12月
- ③ 6月

Q7. 海のない都道府県は？

- ① 6つ
- ② 7つ
- ③ 8つ

Q2. もしも水に落ちてしまったら？

- ① まずはあわてないこと
- ② すぐに泳ぐ
- ③ 手をあげて助けを呼ぶ

Q4. ライフジャケットの効果にあてはまるものは？

- ① 水に浮く
- ② 着ると冷たい
- ③ 目立たない

Q6. 水辺での死亡事故が一番多い場所は？

- ① 3月
- ② 12月
- ③ 6月

Q8. 助けを呼ぶときに連絡するところは

- ① 104番
- ② 119番
- ③ 117番

