

じ ぶん いのち じ ぶん まも

自分の命は自分で守る！

「セルフレスキュー」で自然を楽しもう



B&G

みず べ あんぜんきょうしつ
水辺の安全教室

みんなが笑顔になる「水辺」



あたたかい日差しの春や、あつーい夏には、
つい水辺に行きたくなりませんか？

あたたかい季節になると、池や川にはいろいろな生き物が出て来ますし、
水泳が苦手でも、“水遊びは大好き！”なんて人もいるかもしれません。
プールだけでなく、水の上を進む乗り物や、
マスクをつけて水中を観察する「シュノーケリング」など、色々な遊びがあります。

「水にさわりたい、水に入りたい」という気持ちは
みんなが持っているのかも知れません。

えがお みずべ
みんなが笑顔になる「水辺」



水の事故は あなたの身近で起きています



そんな楽しい水辺ですが、「水の事故(水難事故)」といって、溺れて人がなくなる事故が、毎年起きています。

川で遊んでいた中学生が溺れて、1人がなくなった事故や(※写真左 2013年7月、神奈川県)、夜釣りをしていた小学生が、お父さんと一緒に水に落ちてしまい、2人ともなくなった事故もあります。(※写真右2017年9月、東京都)

水の事故は、波の高い海や、流れの強い川で起きるものとも考えられませんが、皆さんの身近なところでも起きています。

【指導する方へ「水難事故の発生状況」】

小中学生の水難事故は、過去10年間の平均で年間200回以上発生し、年間50人以上の死者・行方不明者が出ています。水難事故は、事故の件数としては少ないように見えますが、実に5人に1人が命を落とす実情があります。

(※2007-2016年度の平均。出典：警察庁生活安全局地域課「水難の概況」より)

みず じこ 水の事故は

み ぢか お
あなたの身近で起きています



しょうちゅうがくせい みず じこ ねん かい いじょうはっせい
小中学生の水の事故は年に 200 回以上発生！

どこが危ない？



ここからは、皆さん自分のことだと思って考えてみましょう。

ある日、アンくとドリーくんは、放課後に2人で写真の池へ魚とりにきました。

「ここは人がいないし、たくさん魚がとれるんだよな～、楽しみ！」。

さて、問題です。

2人が来た池の写真を見て、どこが危ないか考えてみてください。(答えてもらっても良い)

【指導する方へ「危険な場所・状況を推測する」】

※実際は場所ごとに条件が異なります。意見を出し合いましょう。

【回答例】

- ・周りにフェンスがない
- ・木があって周りから見えない
- ・水に落ちたら登れない
- ・深くて足がつかない
- ・コケが生えていてすべりそう

さあ、2人は無事に魚とりができるのでしょうか？

あぶ どこが危ない？



アンくん

ドリーくん

友だちが水に落ちた！ あなたならどうする？

ツルっ、ドボン！ なんと！アンくんが滑って水に落ちてしまいました！
水泳の得意なアン君ですが、溺れそう！ 大ピンチです！！
さて問題です。陸の上にいるドリーくんは、どうしたら良いでしょうか？
4つの方法から選んでみて下さい。

- ①「助けに自分が飛び込む」。
- ②「手を伸ばしてアンくんの手をつかむ」。
- ③「空にした水筒やペットボトルなど、何か浮くものを投げる」。
- ④「大声で近くにいる人を呼んだり、電話で助けを呼ぶ」。

※川や池、沼では「119番の救急隊」、海なら「118番の海上保安庁」です
さあ、選びましたか？

【指導する方へ「救助する立場で考える」】

※能力や状況によって「できること」「できないこと」があります。意見を出し合いましょう。

【回答例】

- ・飛び込んで助ける
- ・手を伸ばしてつかまらせる
- ・大声を出して人に知らせる
- ・大人を探す
- ・携帯電話等で119番に電話する
- ・持っている水筒など、浮くものを投げる



とも みず お
友だちが水に落ちた！

あなたならどうする？



たす と こ
① 助けに飛び込む



て
② 手をつかむ



う な
③ 浮くものを投げる



たす よ
④ 助けを呼ぶ



助けられたかな？

どうなったのでしょうか？

①「自分が飛び込んだ」

⇒「溺れる者は藁をもつかむ」ということわざがあります。

ドリーくんは、しがみつかれて自分も溺れてしまいました・・・。

②「手を伸ばしてアンの手をつかんだ」

⇒水に落ちた人は、助かるためにすごい力で手を引きます。

引きずり込まれてドリーくんも落ちてしまいます。

③「何か浮くものを投げた」。

⇒水に浮けるものをつかめれば、アンは助かりそうです。

つかまって！と声かけすることも大事ですね。

④「電話して助けを呼んだ」

⇒正しい方法ですが、救急隊を呼んだ場合、到着には8分以上かかるそうです。

アンは8分間、浮いて待っていなければなりませんね。

この4つの方法の中で考えると、まずは浮くものを投げて、次に救急電話をかけるか大人を呼ぶのがよさそうです。



【指導する方へ「子供が子供を救助できるか？」】

B & Gの「水辺の安全プログラム」では、陸上にいる子供が救助を行うことを推奨していません。自分の力、相手や現場の状況を把握して救助活動を行うには、ケースバイケースの判断が必要なためです。

救助の基本「まず救助者とその身の安全を確保する」ことをご理解ください。

【指導する方へ「119番通報の要点」】

①火事か救急か ②事故の起こっている場所 ③事故の状況 ④通報者の名前と連絡先

たす 助けられたかな？



たす と こ
① 助けに飛び込んだ



て
② 手をつかんだ



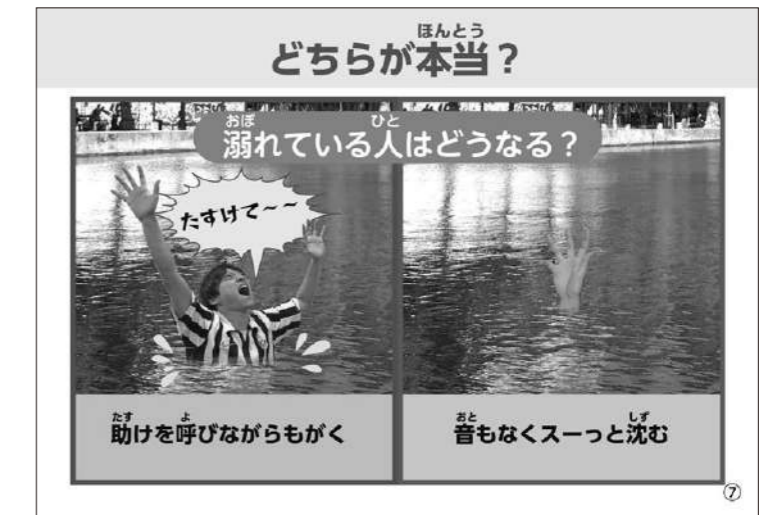
う な
③ 浮くものを投げた



たす よ
④ 助けを呼んだ

きゅうじょうちやく ぜんこくへいきん ぶん
救助到着まで全国平均8分

どちらが本当？



今度は、アンくんになったつもりで考えてください。

2つの写真がありますが、片方はウソの写真です。
人が溺れた時には、どちらかの写真のようになります。
つまり、人間のからだは水に浮くか、沈むかという問題です。

左だと思う人は手をあげてください。
では、右だと思う人は手をあげてください。

次のページで答えが分かります。

ほんとう どちらが本当？

おぼ ひと
溺れている人はどうなる？

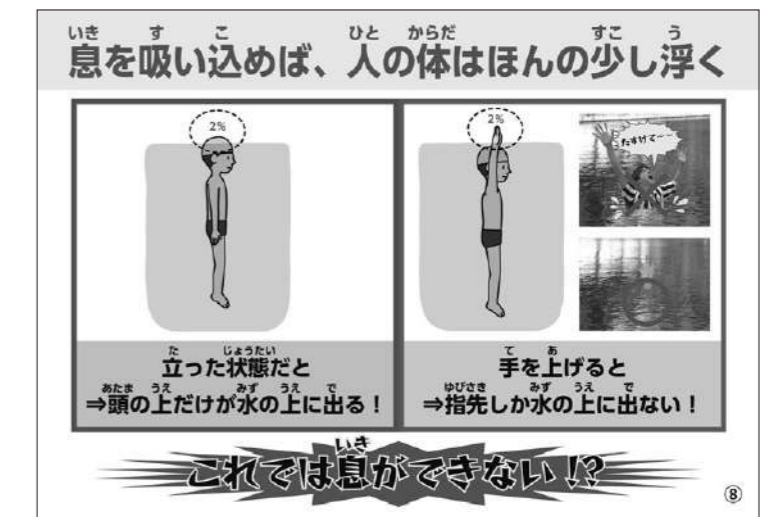


たす よ
助けを呼びながらもがく



おと しず
音もなくスーっと沈む

息を吸い込めば、 人の体はほんの少し浮く



実は、人間の体は息を吸えば浮き、息を吐くと沈んでしまいます。

ただし浮くとはいっても、左の絵のようにたった2%、頭の上だけで、鼻も口も水の外に出ないので息ができません。

では助けて～!と手を上げたらどうなるのでしょうか?右の絵のように、指先しか水の上に出ません。

本当に溺れそうな時に、「助けて～!」と叫べるでしょうか?

言葉を出すことは、息を吐くことですから、体が沈みます。

ですから正解は、「音もなく、スーっと水に沈む」です。

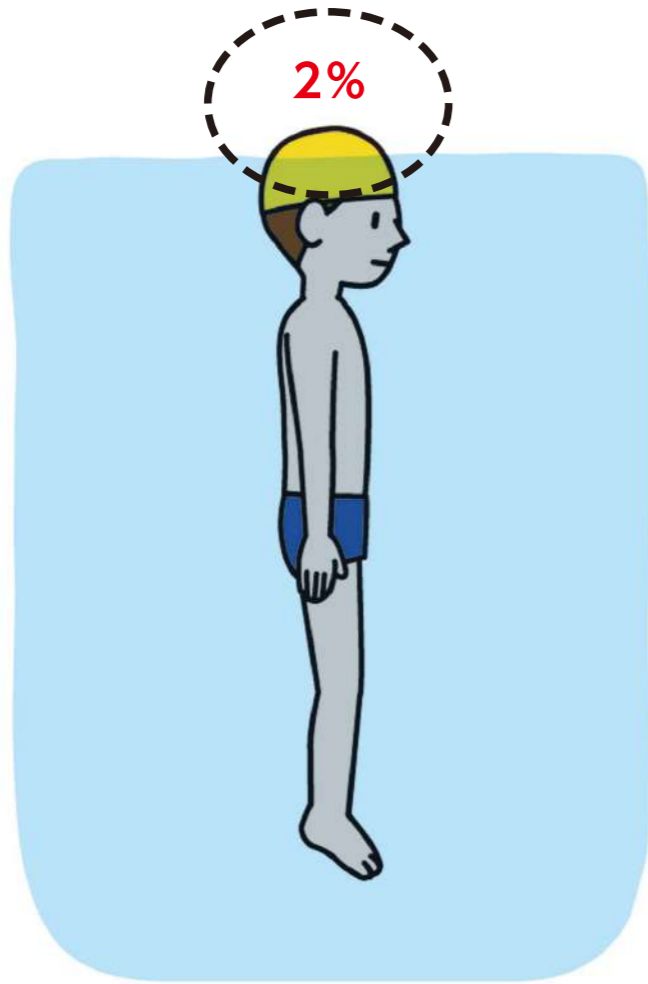
では、アンくんのように水に落ちたら、どうしたら良いのでしょうか?

【指導する方へ「人間の比重」】

人間の比重は、空気を吸った状態(吸気時)は0.98程度で、真水(比重1.00)より0.02(1-0.98)軽く、身体の体積に対して、2%が水面に出て浮くことができます。

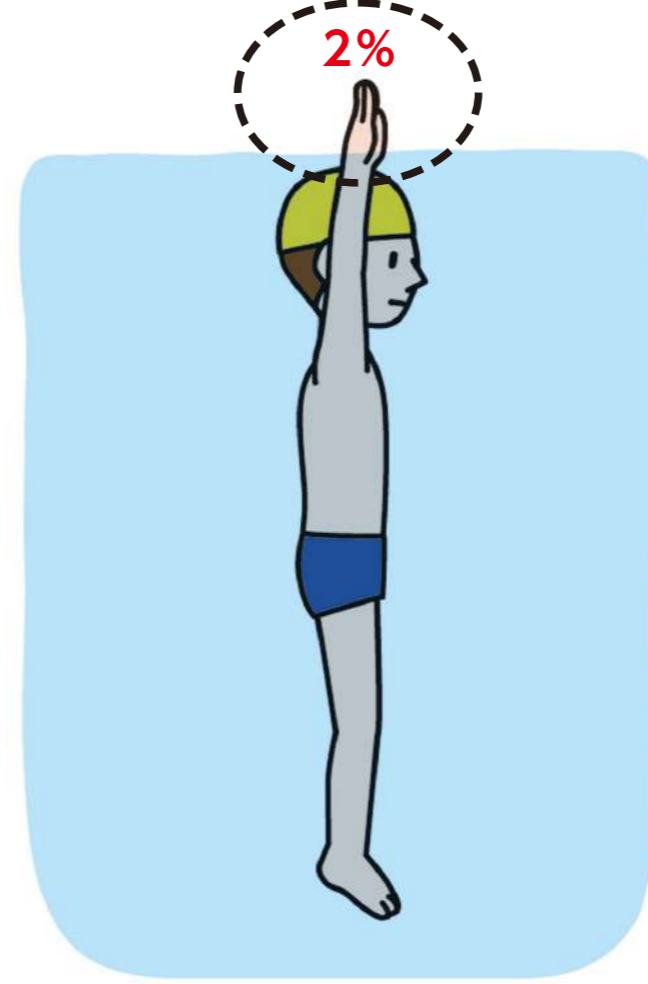
直立状態では、頭の上の2%だけが水面に出るため、口や鼻で息をすることができません。

いき す こ ひと からだ すこ う
息を吸い込めば、人の体はほんの少し浮く



た じょうたい
立った状態だと

あたま うえ みず うえ で
⇒頭の上だけが水の上に出る！



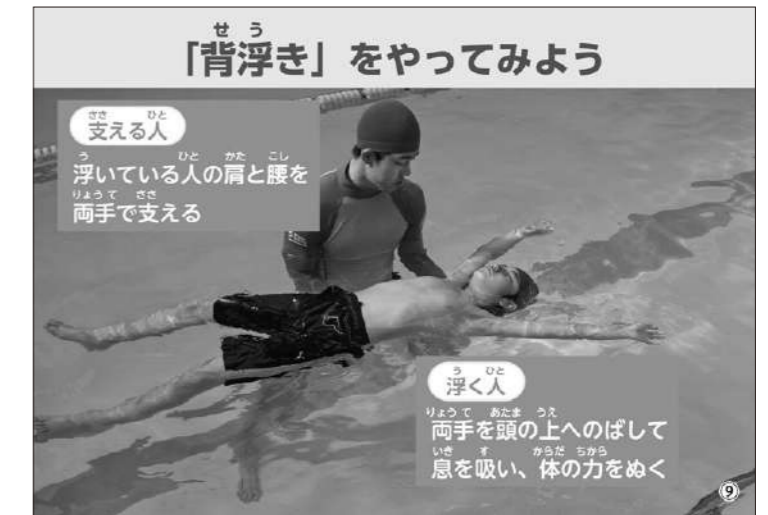
て あ
手を上げると

ゆびさき みず うえ で
⇒指先しか水の上に出ない！



いき
これでは息ができない!?

「背浮き」をやってみよう



水に落ちた時に、息をしながら浮くための方法が「背浮き」です。
写真は二人組になって練習していますが、コツを教えます。

(浮く人のコツ)

- ①背浮きの姿勢になるときには、お尻を下げながらゆっくりと後ろに倒れる。
勢いよく倒れると、水を飲んでしまいますから、ゆっくりやりましょう。
- ②口から息をたくさんすいこんで、少しずつ息をする。
- ③両手をバンザイの形にして耳まで水につけ、両足は軽く広げる。
- ④全身の力を抜いて、浮く。

(支える人のコツ)

- ①浮いている人の、腰と肩の下に手を入れて、支える。
- ②浮く人が力を抜いて浮き始めたら、少しずつ支えている手の力を抜く。
- ③完全に浮いたら、浮く人から少しずつ手を離す。
※動くと波が立って、浮く人の顔にかかります。静かに、真剣に支えましょう。

せう 「背浮き」をやってみよう

ささ ひと
支える人

う ひと かた こし
浮いている人の肩と腰を
りょうて ささ
両手で支える

う ひと
浮く人

りょうて あたま うえ
両手を頭の上へのぼして
いき す からだ ちから
息を吸い、体の力をぬく

「背浮き」の失敗例

背浮きがうまくできない場合は、どこを直したら良いでしょうか？
写真を見ると、お尻が沈んでいます。
息をしようとして、体に力が入っているのが分かります。
体の力を抜いてまっすぐにし、アゴをあげるようにしましょう。



【指導する方へ「背浮きのコツ」】

実技を行う場合、「体の力を抜く」ことが最も大事なポイントです。
プールならば、「すぐに足がつく」ことをよく言い聞かせ、
まずは、補助する人がしっかりと支えた状態から行ってみましょう。

【指導する方へ「集団への指導」】

水慣れが十分できていない場合、背浮きの体勢になるのが難しいこともあります。
顔に水がはねないように、プールで活動する際は「暴れない、遊ばない」よう指導します。

【指導する方へ「着衣泳」】

いわゆる「着衣泳」は、服を着たまま「背浮き」を行うことで、技術面での違いはありません。
無理に服を脱がず、靴も履いたままで「背浮き」をしてください。

せう 「背浮き」の失敗例

しっぱいれい

なお よ
どこを直したら良いかな？



なぜ「背浮き」だと息ができる？



さっき、「助けて～」と手を上げると沈んでしまう話をしましたね。

では、なぜ「背浮き」をすると、息ができるのでしょうか？

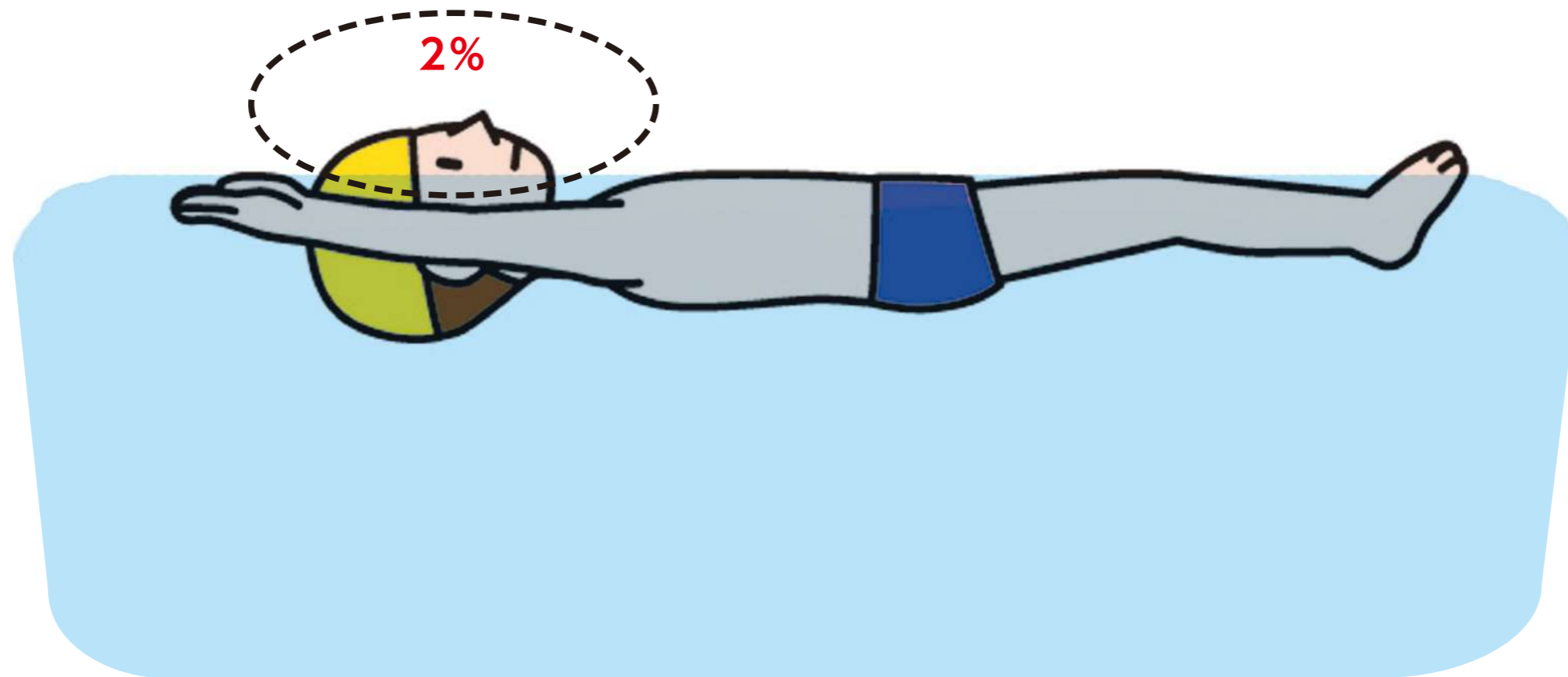
人間の体は、息をしっかりと吸い込めば、2%浮くという説明をしました。

絵のように、口と鼻の部分を水の上に出して、息をするのが「背浮き」です。

バンザイの姿勢で腕を耳の横につけることで、足が沈まずに「背浮き」をすることができます。

体の力を抜いて、口で息をしてください。

なぜ「^{せう}背浮き」だと^{いき}息ができる？



にんげん からだ ^{いき} す からだ パーセント う
人間の体は、息を吸えば、体の2%が浮きます
その2%の部分^{パーセント}を口と鼻^{くち はな}にして、息^{いき}をできるようにする
のが「^{せう}背浮き」なのです

どれが「浮くもの」？



ドリーくんはさっき、溺れそうなアンくんへ何か浮くものを投げました。
浮くものにつかまれば、楽に浮けそうですね。
学校や遊びで使うものの中にも、「浮くもの」がありそうです。
どれが浮きますか？

このように、浮くものを用意するには二つの方法があります。

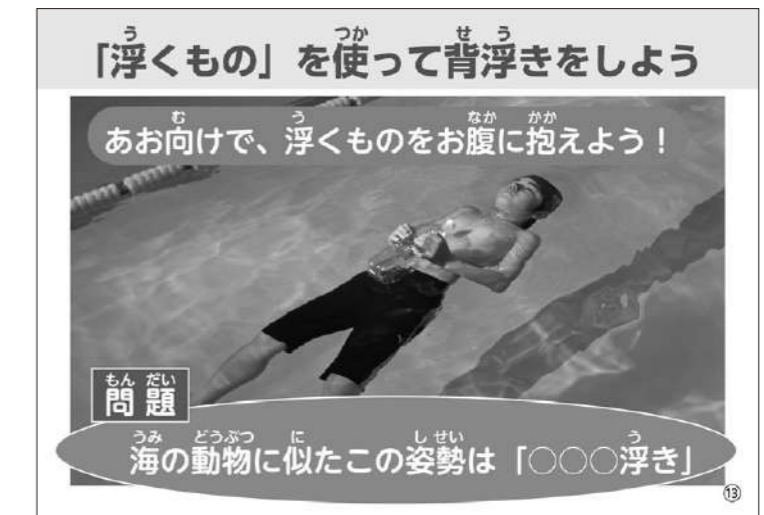
- ①ドリーくんがしてくれたように、陸から浮くものを投げてもらって、それをキャッチして使う。
※実際の投げ方は、「水辺の安全教室」の実技で体験します。
- ②もう一つは、背負っているランドセルなど、その時持っているものを使う。

さあ、どんな風に「浮くもの」を使うのでしょうか？

どれが「^う浮くもの」？



「浮くもの」を使って 背浮きをしよう



浮くものを持って浮く方法は、「背浮き」と同じ仰向けの姿勢で、お腹に浮くものをしっかりと抱えます。両足を開いて、バランスを取りましょう。

※お腹の上以外にも、アゴの下やヘソの上でも試してみましょう

この格好は海の動物に似ていますが、わかりますか？

【答え】ラッコのような姿勢なので、「ラッコ浮き」と覚えてください。

【指導する方へ「補足説明」】

背浮きで浮くのに大事ななのは、息を吐かない、つまり声を出さないことです。

では、静かにしたまま、どれくらい浮いていれば助かると思いますか？

それは、「何分」とは答えられません。

「友達が助けを呼んでくれた」「救急隊が来た」「近くにいた大人が助けてくれた」など色々なケースがあります。

ただし、陸に上がれない場所では、背浮きで浮かなければ沈んでしまうことは確かです。

「^う浮くもの」^{つか}を使って^せて^う背浮きをしよう

^むあお向けで、^う浮くものをお腹に^{なか}に^{かか}抱えよう！



もん だい
問題

^{うみ}海の動物に^{どうぶつ}似たこの^{しせい}姿勢は「^う○○○浮き」

ライフジャケットの着かたと 4つの効果



気をつけていても水の事故はなかなか無くなりません。
私たち人間は水に沈めば息ができなくなってしまいます。
そこで、着るだけで、ラク～に浮くことのできる道具「ライフジャケット」の出番です！
まずはちゃんとした着方を覚えましょう。

(着方) ※その場に1着用意して、見本を見せるのが望ましい。

- ①体にあった大きさのものをえらぶ。
- ②両手を腕の穴に通す。
- ③ファスナーをしめる。
- ④お腹のバックルをパチンと留めて、ベルトをちょっときつくなるまで締める。
- ⑤股を通すベルトがついているものは、それも留める。きつく締めなくて良い。

(効果) では、ライフジャケットの効果(ききめ)を4つ考えてください。(答えてもらっても良い)

- ①水に浮く⇒息ができる
- ②体を冷たい水から守る(暖かい)⇒水は体温より冷たい。長く浸かると体が動かなくなる
- ③派手な色で目立つ(見つけてもらえる)⇒自然の水はけっこう濁っている
- ④衝撃から身を守る(ケガをしない)⇒水辺はコケで滑ったり、足場が崩れやすい

ライフジャケットの着かたと4つの効果

どんな効果がある？



ライフジャケットを着た 浮き方・泳ぎ方



ライフジャケットを着た状態で浮く方法です。

写真のようにあお向けになって、手足を大の字に広げる姿勢になります。
特に、手を体につけていると体が横にクルクル回ってしまいますから、
しっかりと手を広げて、体を安定させてください。

泳ぎ方は、普通の泳ぎ方と違い、背泳ぎの姿勢で、後ろむきに泳ぎます。
速く進むのが目的ではありませんから、楽に息をしながらゆっくりと進みます。
ライフジャケットってとても大事ですね！

【指導する方へ「ライフジャケットの浮力」】

人間の頭は、体重のおよそ10%の重さがあります。
ライフジャケットは着ている人が気を失っていても、
呼吸を確保できるように体重の10%分の浮力を備えています。

ライフジャケットを着た^き浮き方^う・泳ぎ方^{かた}^{およ}^{かた}

^う ^{かた}
浮き方



あおむけになって
^て ^{あし} ^{だい} ^じ ^{ひろ}
手足を大の字に広げる

^{およ} ^{かた}
泳ぎ方



あおむけのまま
^て ^{ひら} ^{およ}
手は平泳ぎのようにかき
^{あし} ^{あし}
足はバタ足か
^{ひら} ^{およ}
平泳ぎのキックをする

「セルフレスキュー」って何？

ここまでのお話で、友だちや、自分自身が水に落ちたらどうするか？
分かってきましたね。

水に入るつもりがなくても、落ちてしまうこともあります。
プールで泳げても、足がつかない海や池、川では泳げないこともあります。
その時周りに人がいなければ、一人で背浮きをしながら浮いて待たなければなりません。

左上の写真のように、「バディー」を組んだことがありますか？
バディーは、お互いの安全確認を行う「仲間」のことです。
番号を数えるだけでなく、バディーの顔色を見て、ケガがないかなど、様子を確認してください。
また、水辺では人が大勢いる場所、特に大人がいる所を選ぶことも大事です。

事故を起こさないのが一番大事ですが、万一の時に、助けてくれる人が周りにいるところで活動するの、命を守る大事なところがけです。

その他、活動している場所によっては右の写真のように、海や川に投げ出されることもありえます。
でも写真の人たちは、どうすれば助かるかを知っているので、水難事故は起こしません。

自分の身を守る方法や、友達を助ける方法を覚えること。そして、事故にあわないように周りを見ることができるようになること。
それが「セルフレスキュー」です。



「セルフレスキュー」って何？^{なに}



さあ、自然に飛び出そう！！



この紙芝居で、皆さんは、友達が水に落ちた時、溺れている人を見つけた時にどうするか、そして、自分が水に落ちた時に取るべき行動を学びましたね。

写真を見てください。みんなとても楽しそうです。

皆さんには、セルフレスキューを身に着けて、ぜひ自然や水辺で思い切り楽しんで欲しいと思います。

その時は、ぜひ自分のライフジャケットを着て行って下さいね！

しぜん と だ
さあ、自然に飛び出そう!!



でも今、海の未来が大ピンチ !!

ここでもう一つ、皆さんに知って欲しいことがあります。
前のページで、きれいな海、楽しそうな海の写真を紹介しました。
でも、今見てもらっている写真も、世界の海で起きている、
本物の姿です。



左の写真は「アホウドリ」という海鳥の死骸ですが、
お腹の中からはプラスチックのごみが見つかっています。
右上の写真は、網に絡まった海の動物をダイバーが助け出す様子です。
そして、右下の写真は、網に絡まって動けなくなったウミガメです。

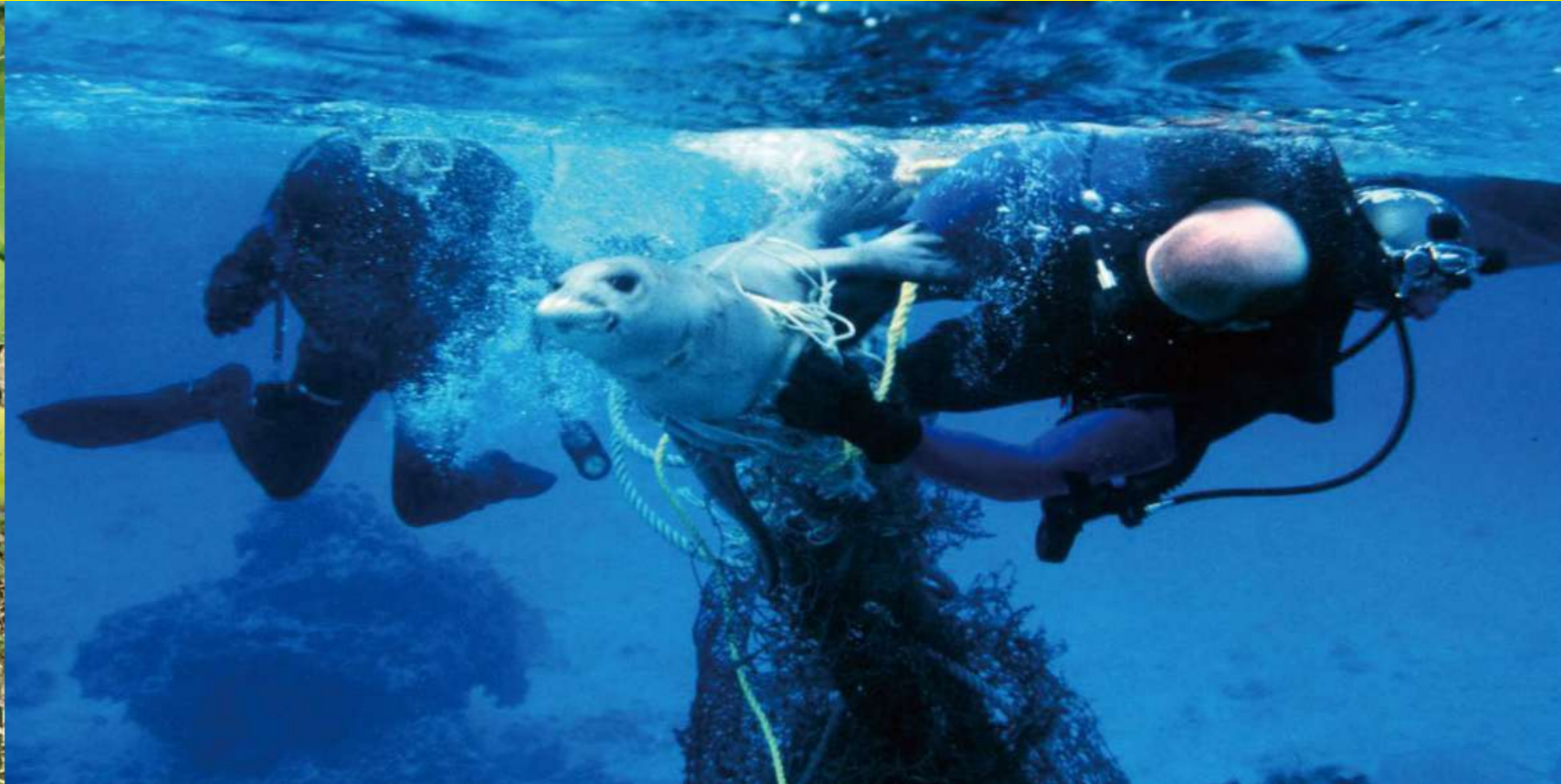
何でこんな事になっているのか、分かる人はいますか？

【答え(例)】

- ・ 海にゴミを捨てている人がいる？
- ・ 魚や貝などの漁をした時に、ゴミを海に残していつている？
- ・ 人が陸地で捨てたゴミが、海に流れていつている？

何が原因なんでしょうか？ 次のページを見てみましょう。

いま うみ みらい だい
でも今、海の未来が大ピンチ !!



町のゴミが、 川などから海へ流れていきます

海の生き物の命を危険にさらしているプラスチックのゴミ。
実はそのほとんどが、直接海に捨てられているわけではありません。
私たちが住む、町の中、陸地から、川などの水の流れを伝わって
海へと流れています。

写真は、海の近くで撮られたものですが、プラスチック以外にも、アルミ缶やボール、タイヤなど
色々なゴミがあるのが分かりますね。

日本では、1年間におよそ23億本のペットボトルが、回収されずにゴミになっていると考えられます。

全てが500mlのペットボトルとしてタテに繋げると、どれ位の長さになるでしょうか？

地球から月まで届くと思いますか？

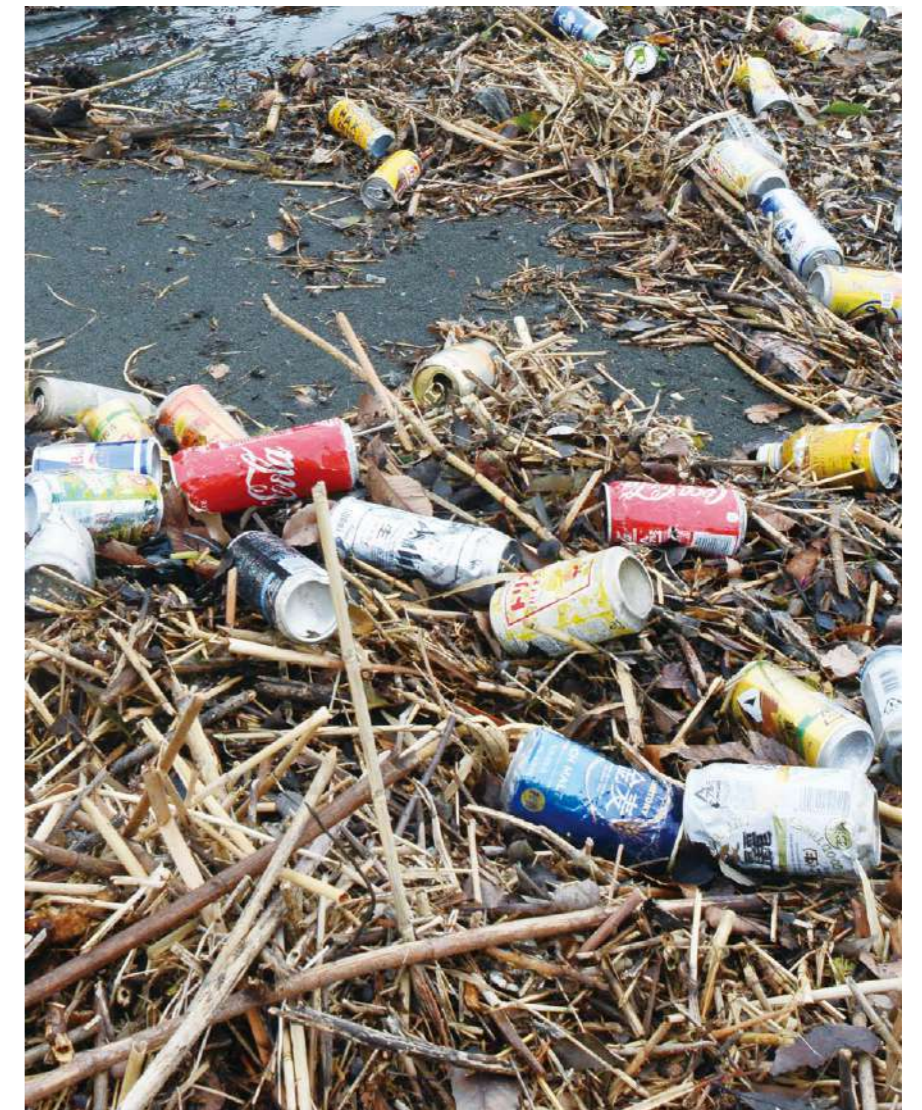
【答え】約20cm×23億本=46万km 月まで38万kmですから、届いてしまいます。

全てではないでしょうが、とても多くのゴミが海に流れているようです。

では、そのゴミは、海に入った後どうなるのでしょうか？



まち かわ うみ なが
町のゴミが、川などから海へ流れていきます



海に流れたゴミはどうなる？

海に流れたゴミは、長い時間をかけてバラバラになり、少しずつ自然に戻っていきます。

図のように、紙や木でも5年近く、レジ袋は20年、アルミ缶は200年かかると言われています。

レジ袋1枚でも、皆さんが生まれてから20歳になるまでと同じ位の時間がかかります。

では、ペットボトルは何年くらいだと思いますか？

【答え】約500年

人の一生と比べても、ずっと長い時間ですね。

また、500年で本当に分解されるかどうか、まだ科学者たちが調べている途中だそうです。

さらにもう一つ、ペットボトルなどのプラスチックには問題があります。

下の写真2つを見て下さい。

500年以上もかかって分解されるペットボトルは、太陽の光でボロボロになって、どんどん細かくなります。これを「マイクロプラスチック」と言います。

アホウドリが大きなゴミを食べてしまったように、魚や海の生き物が「マイクロプラスチック」を間違えて食べてしまうということが、海の中で起こっているのです。

わたしたちの力で、それを食い止めることができるのでしょうか？



うみ なが 海に流れたゴミはどうなる？

滞留期間
たいりゅうきかん



かみ き
紙・木のゴミ

すう か げつ ねん
数ヶ月～5年



ぶくろ
レジ袋

ねん
20年



かん
アルミ缶

ねん
200年



プラスチック
ボトル

ねん
?年



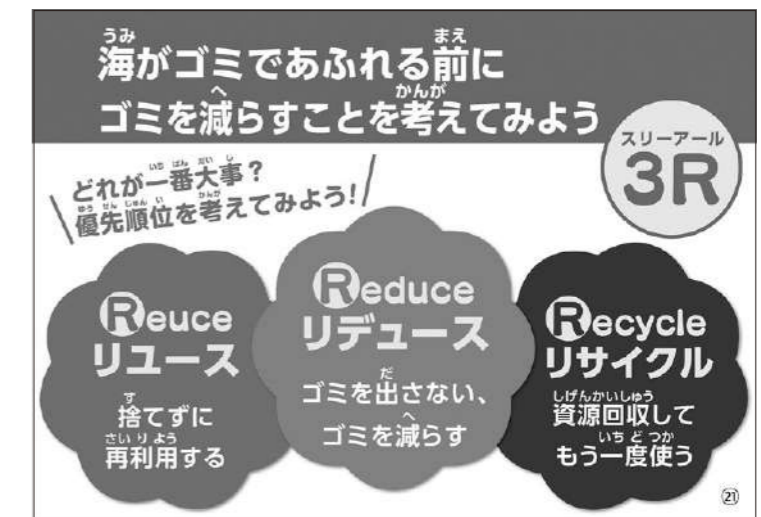
プラスチックはどんどん小さくなっていき、
マイクロプラスチックになる！

海がゴミであふれる前に ゴミを減らすことを考えてみよう

環境を守るために、わたしたちみんなができることを表す、
3 R (スリーアール)という言葉があります。

ゴミを出さない、減らす「リデュース」
使ったものを再利用する「リユース」
分別して資源回収などに出す「リサイクル」
皆さんは知っていますよね？

では、この3つのRの中で、一番大事なのはどれでしょう？
それは、まずゴミを減らす努力をする「リデュース」、
ゴミになるようなもの、使い捨てのものを使わない、買わない、受け取らないことです。
レジ袋、ペットボトル、ストローなど、使うことを減らせるプラスチック、
ビニールがあると思います。
どんなものがあるか、考えてみましょう。



うみ 海がゴミであふれる前に

まえ
かんが
ゴミを減らすことを考えてみよう



どれが一番大事？

優先順位を考えてみよう！

Reuce
リユース

す
捨てずに
さいりょう
再利用する

Reduce
リデュース

だ
ゴミを出さない、
へ
ゴミを減らす

Recycle
リサイクル

しげんかいしゅう
資源回収して
いちどつか
もう一度使う

海の未来を守るために みんなの協力が必要です

一度、海に入ったプラスチックゴミは、
なかなか後から回収できません。

プラスチックゴミを外に捨てたり、川に流さないのももちろんですが、
その前に、一人ひとりが使うプラスチックを
なるべく減らすようにしましょう。

海や川、湖などを、きれいなままにして、
将来の子供たちにも、自然や水辺で楽しんでもらえるようにしたいですね。
皆さん、ぜひ協力をお願いします。 （了）



写真(P18、P20下、P22左):「環境省 平成29年度漂着ごみ対策総合検討業務」

B&G公式ホームページ「B&G 水辺の安全教室」をぜひご覧ください！

B & G 水辺



<https://www.bgf.or.jp/safetyprogram/>



公益財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団

〒105-8480 東京都港区虎ノ門3-4-10 虎ノ門35森ビル9階 TEL: 03-6402-5310 FAX: 03-6402-5315

Mail: info@bgf.or.jp 公式ホームページ <https://www.bgf.or.jp>

うみ みらい まも
海の未来を守るために
きょうりょく ひつよう
みんなの協力が必要です



自分の命は自分で守る！ 「セルフレスキュー」で自然を楽しもう



これから、みなさんが水辺で自分の命を守れるように「水辺の安全」の話をしていきます。
自分が助かるための方法もあれば、友達や自分の家族を救うための方法もあります。
“万が一”水の事故にあった時や、見かけた時には、すぐに行動しなければいけません。

タイトルに「セルフレスキュー」と書いてあります。
それは、自分の身を守る方法や、友達を助ける方法を覚えること。
そして、事故にあわないように周りを見ることができるようになることです。
ぜひ、真剣に聞いてください。