

はじめに

どこまでもつづく^{ひろ}広い海は、おだやかだった^{なみ}波がとつぜん大きな波^{おお なみ}になったり、朝と夕方^{あさ ゆう}で海面の色が変わったり、さまざまな^{ひょうじょう}表情を見せます。

海水浴^{かい すい よく}だけでなく、はるか遠く^{とお}に見える水平線^{み すい へい せん}をながめたり、波の音^{なみ おと}を聞いたり、潮のにおり^{しお}をかいだり、砂浜^{すな はま}にさわったり、磯^{いそ}の生き物^{い もの}をかんさつしたり、五感^{ご かん}を使ってあそべるのが楽しいですね。

まわりを海^{うみ}にかこまれた島国^{しま くに}の日本^{に ほん}では、とくべつなそうびもいない身近な^{み ぢか}あそび場のひとつとして、多く^{おお}の人がおとずれています。

でも海^{うみ}にはこわい面^{めん}があります。波^{なみ}にのまれたり、沖へ流^{おき}されたりしておぼれてしまったり、岩^{いわ}や生き物^{い もの}にふれてケガをしたりすることもあります。

この本では、海^{うみ}のキケン、注意^{ちゅう い}することや心^{こころ}がけ、もし事故^じがおきてしまったときの身^みの守り方^{まも かた}をしょうかいしています。

「自分の身^{じ ぶん}は自分で守る^{み じ ぶん まも}」というのが、自然^{し ぜん}の中での活動^{なか かつ どう}のルールです。

この本^{ほん}をよく読^よんで、安全^{あん ぜん}で楽しい海^{たの うみ}あそびをしましょう。

もくじ

はじめに ……2

海^{うみ}で安全^{あん ぜん}にあそぶためのやくそく ……4

天気^{てん き}や潮^{しお}の満ち引き^{み ひ}に注意^{ちゅう い}しよう！ ……6

正しい服^{ただ ふく}そう ……8

ライフジャケット^{ただ}を正しく着^つけよう！ ……9

海^{うみ}でキケンなことをしているのはどの子^こかな？ ……10

海水浴場^{かい すい よく じょう}で泳いでいたら…… ……12

波^{なみ}や風^{かぜ}、流れ^{なが}によって沖^{おき}に流^{なが}されるキケンが！ ……14

岩場^{いわ ば}のキケン ……17

サンゴ礁^{しょう かい がん}海岸^{かい がん}のキケン ……18

シュノーケリング^{しゅ のー け り ん ぐ}のキケン ……19

海^{うみ}にすむキケンな生き物^{い もの}たち ……20

潮干^{しお ひ}がりにむちゅうになっていたら…… ……22

みなと港^{みなと}のキケン ……24

防波堤^{ぼう は てい}のキケン ……25

防波堤^{ぼう は てい}から落ちないように注意^{ちゅう い}しよう！ ……26

海^{うみ}に落ちた！ どうする？ ……28

おとな大人^{おとな}にやってほしい！ 海^{うみ}の水難事故^{すい なん じ こ ぼう し たい さく}防止対策 ……30



あん ぜん
安全にあそぶためのじゅんぴ

ただ 正しい服そう

あん ぜん うみ
安全に海であそぶためには、じゅんぴがひつようです。ライフジャケット、長そでのラッシュガードやぼうしを用意しましょう。

あん ぜん
これが安全なかつこうだよ！

ねっしゅうしやう
熱中症にならないために
ぼうし

ころ あたま まも みず
転んだときに頭も守ってくれます。水にぬれても重くならないナイロンなどのそざいで、ひもつきのハットタイプがおすすめです。

て
手ぶくろ

い もの
ドクのある生き物やとがった岩などをさわってケガをしないように、手ぶくろを着けましょう。手首のろしゅつをしない工夫をするのも大切です。

なが
長ズボン

いわ
クラゲにさされたり、岩でケガをするのは、下半身が多いので、長ズボンはき、はだのろしゅつをさけましょう。たん 短パンにタイツやレギンスでもOKです。すそは、かならずくつしたの中に入れ、足首もかくします。

きほん 中の きほん！
ライフジャケット

どんなにあさいところでも、「ライフジャケット」を着けましょう。あそびのはばが何倍にも広がります。

にっこう
日光やキケンな生き物から
まも
守ってくれるよ！

なが
長そでのラッシュガード
なが
長そでのラッシュガード、もしくはうす手の生地（きじ）の長そでを着ましょう。

ウォーターシューズ

いわ ば
岩場やキケンな生き物も多く、はだしやサンダルではあぶないです。海あそび専用もありますが、ふだんはいている運動（うんどう）ぐつでもOKです。はだが出ない、ぬげにくい、くつぞこがしっかりしていることがポイントです。

★いっしょにいるおとなも着用（ちやくよう）するのが大切です。

うみ いのち まも 海で命を守るためのアイテム！ ライフジャケットを ただ 正しく着けよう！

うみ いのち まも
海でおぼれたときに命を守ってくれるのが、ライフジャケットです。
どんなふう（き）に着るか、わかりやすくせつめいしていきます。

① 着る



ライフジャケットは、さまざまなサイズがありますが、どれでもいいわけではありません。自分の体（じぶん からだ）に合ったサイズを着ましょう。

② しめる



ファスナーとまた（また）の下（した）のベルトをしめ、横（よこ）のストラップ（ストラップ）を調整（ていせい）します。波（なみ）があり、深い場所（ふかい ばしょ）のある海（うみ）では、ぬげないようにすることがとても大切です。

③ すりあがらないかチェック



ライフジャケットを上（うへ）に引（ひ）っぱって、すりあがらないかかくにんします。すりあがってしまうときは、さいど、またのベルトをしめなおします。

ライフジャケットを着けてういてみよう

じゅうぶん ふ りょく
十分に浮力（ふりょく）のあるライフジャケットを正（ただ）しく着けていれば、うくことができます。大人（おとな）に安全（あんぜん）をかくほしてもらい、ライフジャケットを使（つか）ってうく練習（れんしゅう）をしてみましょう。



「あわてず、ういて、待つ」がきほん

海に落ちた! どうする?

もしも海に落ちてしまったら、ういて助けを待つのが一番のきほんです。
あせらずに、助けがくるまで、できるだけ体力をのこしておきましょう。

「ラッコウキ」のしせいで
助けを待つ



おちついて海面にうかんで助けをまちます。きほんスタイルは「ラッコウキ(背うき)」。ゆかの上でリラックスして大の字でねているときと同じで、①手は横にして水面に出さない ②あごを上げて真上を見る ③足は軽くのばして、くつはぬがない、というしせいです。

身近にあるうくものを
活用しよう!

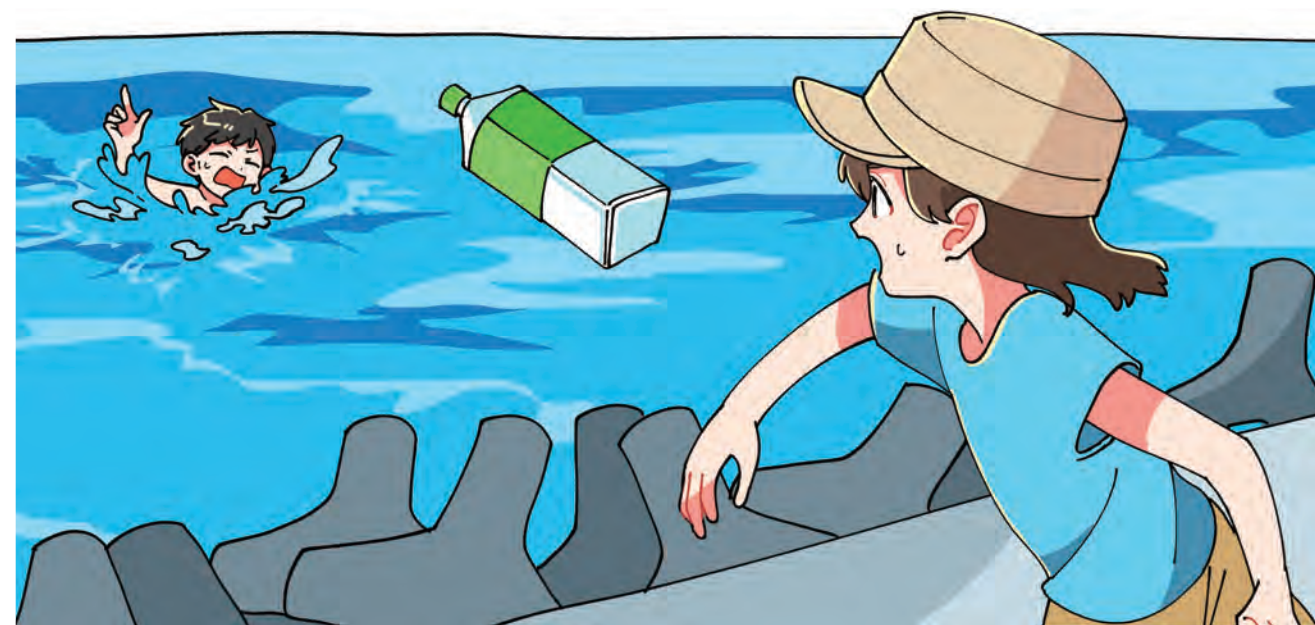


もし、ペットボトルなどのうくものを手に入れることができたなら、「ラッコウキ」のまま、むねのあたりにおいて両手でかかえるようにすると、さらに体がうきます。ランドセルやバッグ、広げたカサ、レジぶくろやゴミぶくろも空気をいれてふくらませば、うき具がわりに。

海に落ちてしまったら、まずはあわてず、うくもの(木、ペットボトル、発泡スチロールなど)や、つかまる場所が近くにないかさがします。大声を出すと、口から空気がぬけて、体がしずむので、むやみに声は出さないようにしましょう。

服やくつの中には少し空気が入っていて、うく手助けをしてくれるので、動きにくくてもぬがないようにしましょう。ういていると、見つけられやすいので、むりに泳がず「ラッコウキ」で助けを待ちます。

おぼれている人がいたら……



ペットボトルを投げるときは、少し水を入れて、ふたをしめます。そうすることで遠くまで投げられます。また、投げるときはかならず声をかけましょう。

もし、海でおぼれている人を見つけたら、近くの大人に助けをもとめましょう。そして、海上保安庁(118番)、消防署(119番)、警察署(110番)のいずれかに電話をして、じょうきょうを伝えます。同時に安全な場所から、おぼれている

人ひとにうくもの(ペットボトルや発泡スチロールなど)やロープを投げてあげます。けっして、おぼれている人ひとを助けようと、水の中に入はいってはいけません。自分もおぼれてしまい、命を落とすことになりかねません。