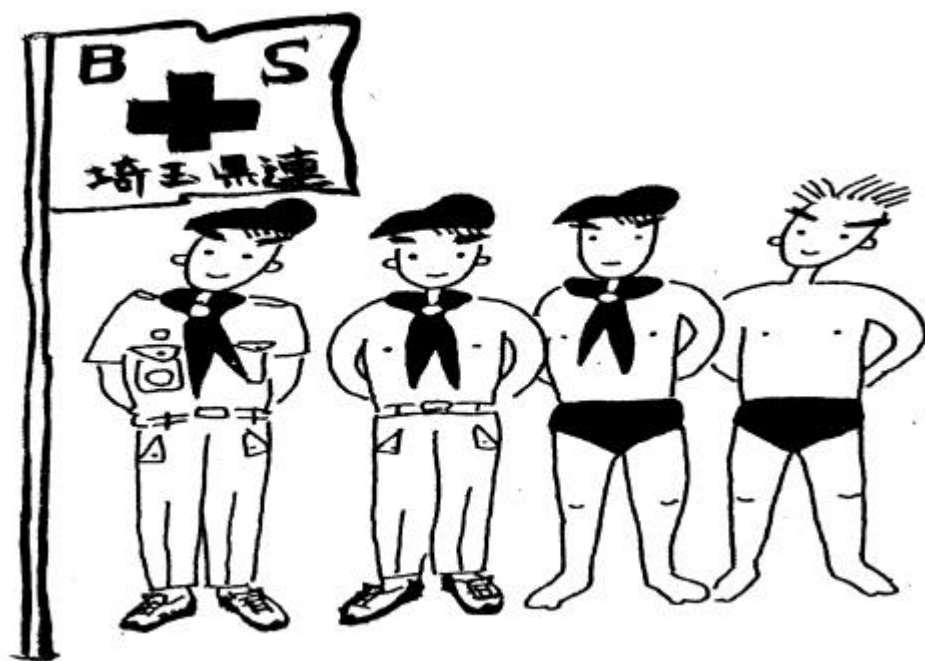


水遊びに対する 安全

(水の事故を防ごう)



ボーイスカウト埼玉県連盟
健康・安全委員会

「また楽しい水の季節がやってきました」

しかし、この季節は、一年中で一番水の事故の多い時期でもあります

みんなが水に親しみ、水を活かしてより健康な生活を営むために、水の事故によって悲しい水の季節にならないことを願いながら、楽しい水の季節にしたいものです。

尊い命を大切にしましょう！！



水の事故（スカウト達の日常に起きる水の事故）

水の事故というと、すぐにプールや海を思いうかべますが、水による事故は水泳中だけに起こるものではありません。

私達の活動の中にも、水による危険は多く潜んでいるのです。



好奇心と行動力の固まりであるスカウトの事故は、周囲の指導者が気を配って予防する以外に方法はありません。

集会場に向かう周囲にも危険な所がたくさんあります。スカウト達は危険な場所に見えるほど興味を引かれるものですが、危険かどうかの判断が出来ない弱点があります。

指導者は、実際にスカウト個々の行動範囲を下見（観察）し、事故防止に対する指導をしておくのも防止する一つの方法でしょう。

「危険な場所の例」

- ☐ ふたのないマンホールや下水道
- ☐ 使われていない井戸
- ☐ 砂利や砂をとったあとの水溜まり
- ☐ 側溝
- ☐ 工事現場
- ☐ さくや囲いのない池や堀
- ☐ 低いランカンの橋
- ☐ ため池や用水路

安全な水遊び場の選び方

川・海・プールなどの安全な条件をよく調べることは、事故防止の上で重要なことです。

◆ 水の条件

- ☐ 水温－普通25℃以上が望ましい（水温＋外気温＝47℃）
- ☐ 水質－きれいな水であること
- ☐ 水流－波や流れが穏やかであること
- ☐ 水深－泳ぐ目的に適した深さであること
- ☐ 水底－凸凹が少ないこと

◆ 環境の条件

- ☐ 警備体制・救助体制が整っていること
- ☐ 脱衣所・洗面所・シャワー等が整っていること
- ☐ 日陰の休憩所があること
- ☐ 危険な動物や害虫がいないこと（事前にその場に応じて調査する）
（海－クラゲ・ウニなど　川－キバチ・ライギョ・アカザなど）
- ☐ 設備や資材が整っていること

◆ 準備する用具

- | | |
|--|--|
| ☐ エリヤ用ブイとロープ | ☐ ボート |
| ☐ 泳力別となる帽子 | ☐ 団体の目印 |
| ☐ ホイッスル | ☐ 携帯用マイク |
| ☐ 救助用ブイとロープ | ☐ 水温計 |
| ☐ 水中メガネ | ☐ 時計 |
| ☐ メンバーリスト | ☐ 毛布 |
| ☐ 救急バッグ | ☐ 副木となるような木とダンボール |
| ☐ アンカーに使える竹または棒 | ☐ 緊急連絡(手段救急連絡や救急車手配のため
の連絡リスト、電話位置確認、
電話用コインなど) |

海・河川・湖沼・で特に注意すべき点

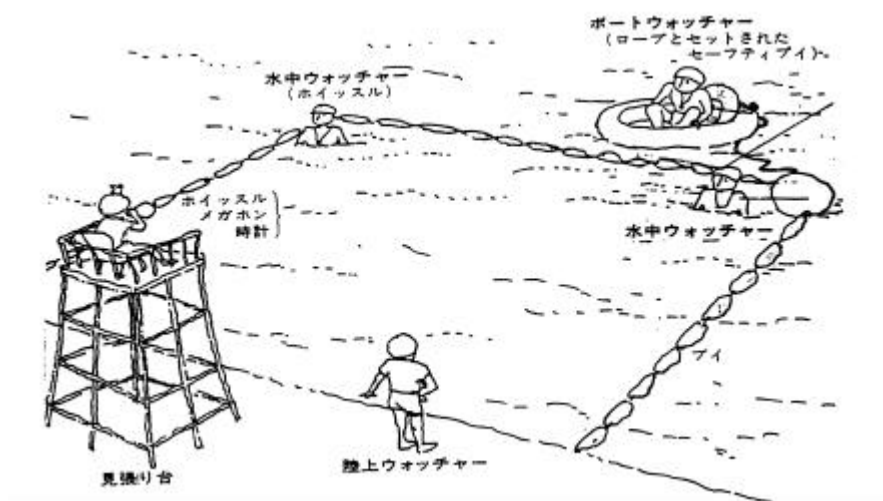
- ☐ 水温・水深が一定していません
- ☐ 水はたえず動いています
- ☐ 波や流れで水底が変化します
- ☐ 水中の透明度が不安定です
- ☐ 藻や水草が多くあります（滑りやすい）
- ☐ 岩場などでは、水の変化（水温の動き）が複雑です
- ☐ 潮の干満で周囲の状況が一変します
- ☐ 気象条件によって気温や水の条件が変化します

水遊び場の監視

海・河川だけでなく、25mプールのような狭い場所でも、事故が起きています。安全のためには、確実な人数を集め、監視の体制を整えることが必要です。

集団で水遊びをさせるとき、監視するスタッフは次のことに注意しましょう。

- ☐ 水遊び場の状況を事前に良く調べ、知っていくこと（リーダーが先に入る）
- ☐ 監視者は一カ所に集まらず、分散して監視すること
(陸上だけでなく水中からも行うと良い)
- ☐ 監視区域と分担をはっきり決めて、目のとどかない区域をつくらないこと
- ☐ 監視者の交代は、監視所で行い、一刻も空白時間をつくらない事
- ☐ 疲れて集中できなくなるので、30分位の間隔で交代すると良い
- ☐ 監視する人は一目でわかるような特定の帽子など着用する事
- ☐ メガホンや笛を携帯し、危険を発見したら、すぐに注意を与える事



水遊び中の健康チェック

今まで元気に遊んでいても、次のような症状がでたら、すぐに水から上がって休ませるようにしよう！

- | | |
|--|---|
| ☐ 顔色が悪くなる | ☐ 寒気がする |
| ☐ 元気がなくなる | ☐ 震えが止まらない |
| ☐ 唇が紫色になる | ☐ 体の一部に痛みを感じる |
| ☐ 鳥肌が立つ | ☐ 激しく息切れがする |
| ☐ めまいがしたり眠気を感じる | ☐ 頭が重い感じがする |
| ☐ 熱っぽくなる | ☐ じんましんが出たりむくんだりする |

※ 年齢に応じて10～20分位で水から上がらせる

水泳と安全

泳げることは、水の事故防止の一つです。しかも、水泳は健康づくりに最適な運動です。

ここでは、水泳の安全について考えましょう。

泳げるとは？

私達は“泳げる”という言葉をよく使いますが、具体的には泳ぎの能力を距離で示すことが普通です。

そして「5m」泳げる人にも、「泳ぐ・泳げる」という表現をしています。

しかし「泳ぐ・泳げる」ということは、距離だけではなく次の

“ 4 つ ” の条件を満たす

ものでなければ ≪ 安全 ≫ とはいえません。

1. 距離

連続動作、大人（中学生以上）100m、子供25m以上の距離を泳げることが必要です。

2. 呼吸をしながら

距離の補足条件ですが、一定の距離を泳ぐ間、呼吸を途切れなく続ける

ことが必要です。

3. 泳ぎ方を変えないで

一定の距離を泳ぐ人は、泳ぎ方を変えないことが泳ぎの正確な能力を示すものです。

4. 2つ以上の型の泳ぎが出来る

泳いでいるときに突然痙攣などの事故に遭うかもしれません。

安全のために動作の異なる型の泳ぎが出来ることが必要です。

たとえば、クロールと平泳ぎがそれぞれ“100m”以上泳げるということが安全に泳げるということを示すものといえるでしょう。

溺れる主な原因

◆ 泳げない人の場合

- ☐ 川、池、用水堀、プールなどの縁やボートなどから落ちる。
- ☐ 水中で、滑って起きあがれない。
- ☐ 急に深いところへ落ち込む。
- ☐ 浮具を手放す。
- ☐ 浮具の空気が漏れる。
- ☐ 波にのまれる。

◆ 少し泳げる場合の人

- ☐ 泳力を過信する。
- ☐ パニックを起こす。
- ☐ 波にのまれる。
- ☐ 潮流に流される。

◆ 泳げる人の場合

- ☐ 痙攣を起こす。
- ☐ 無謀な飛び込みや潜水。
- ☐ 抱き付かれる。
- ☐ 潮流に流される。
- ☐ 力の限界を超える。
- ☐ 水中での呼吸に失敗する。
- ☐ 水草に巻き付かれる。

集団で泳ぐときの注意

- ☐ 水に入る前後は必ず準備・整理体操をすること
- ☐ 泳ぐ人の名簿作成と人数の確認をする
- ☐ 指導スタッフをそろえ、担当と役割をはっきりさせる
- ☐ 事故防止と事故が発生した時の準備をしておく
- ☐ 1人の指導員が受け持つ人数は、10人位が適当（年齢に応じて増やす）
- ☐ 監視者は一緒に泳がないで、泳いでいる人を見張る

（水面監視者と水泳指導者は役割が違います）

- ☐ 泳ぐ人をグループに編成して行動させる
- ☐ 泳ぐ区域をはっきり決める
- ☐ 泳ぐ前、泳いだ後だけではなく水泳中もひんばんに点呼を行う
（年齢に応じて10～20分）
- ☐ 休憩もプログラムの一つ、必ず休ませる（プログラムの設定）
- ☐ 水泳場での解散は絶対にしない

（解散後、個人で水に入ってから事故を起こす例が多い）

- ☐ 個々の泳力・体力・顔色や唇の色などで、たえずチェックする

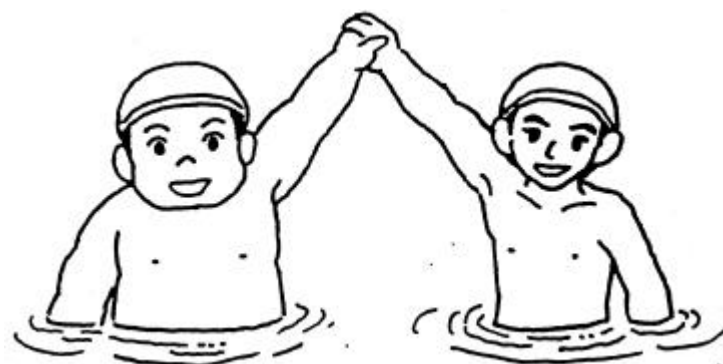
バディシステム

同じ位の泳ぐ力をもつもの同士2人を一組にし、お互いに安全を監視する。

点呼の時、指導者が「バディー」と大きな声で呼んだらお互いの手を握って「ハイ」と返事をして、握った手を高くあげさせる。

もし、相手の様子がおかしかったり、相手が見つからなかった時はすぐに大声で指導者を呼ぶように指導する。

バディーの合図



溺れた人を救助する

- * 事故が起きた時、子供達だけで救助しようとして、よく二重事故を起こす。
- * 溺れている人を発見したら、目を離さず大声でまわりの人の協力を求めるように指導する。

身の回りの者でする溺者の救助

溺者を見つけた場合に、身のまわりにあるもので出来る安全な救助法として、どのような方法がありますか。

ポイント

- * 救助者は陸の上から救助するのが第一とします。

溺者を見つけた場合の救助法の第一段階は、救助者は水に入らず、陸上から救助することです。その場合、身近にある物を利用する救助の方法として次のような方法があります。

① ビート板を投げる

縦にして投げる。水平にして投げると目標に届きにくい。

② 竹（棒）を差し出す。救助者は水際に伏せて、竹を差し出す。これは溺者が竹をつかんだとき、引き込まれないようにするためです。立って差し出すと引き込まれます。竹を溺者の前、または横から竹の先を水面より下にしてゆっくり近づける。溺者が竹をつかんだら、溺者に泳力があれば竹をつたって近づいてもらう。

③ ほうきを差し出す。

ほうきの方を溺者に差し出す。ひっかかりのある方を溺者に向ける。この方がつかみ易い。

④ ポリタンク、ペットボトル等、浮力のある物を投げる

こうした物につかまると、とりあえず浮いていることが出来る。

⑤ ロープを投げる

ロープの端にダンゴを作っておく。

大きい輪、小さい輪、大きい輪、小さい輪とたばねる。

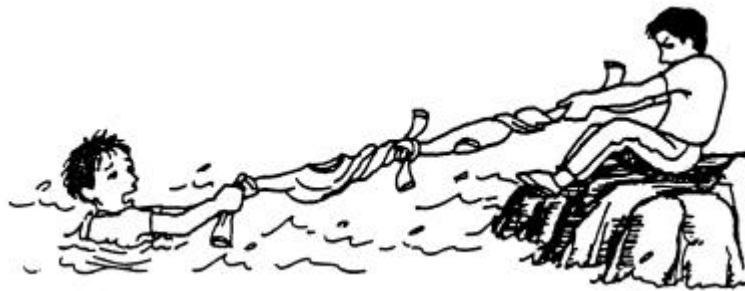
ロープの端を前足で踏む。

ロープをたばねたまま投げる。

ロープは溺者の頭より遠くへ投げる。

的がはずれたらロープを持って左右に移動し、溺者がロープをつかめるようにする。

溺者がロープをつかんだら、同じリズムでロープを引く。



水におぼれた時の応急手当

ポイント

水の事故から生命を救うポイントは、人工呼吸や心臓蘇生法が、手早く正確にできるか否かにかかっている。水死する人の数は毎年3000名にも達するのが現実なので、事故防止を心がけると共に、正しい応急手当法をマスターしておく。

1、おぼれている人を助け上げたら、

素早く次の3点をチェックしてください。

- ① 意識はあるか？
- ② 呼吸をしているか？
- ③ 脈はあるか？

意識のチェック>

耳元で大きな声で呼びかけてみる。この際、体を揺すってはいけない。



呼吸のチェック>

気道確保を行い、呼吸の有無を調べる



脈のチェック>

人差し指と中指を手首に当てて脈を調べる



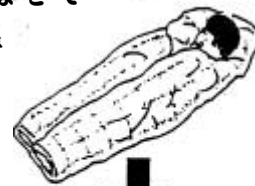
1歳位までの乳児は、大動脈か上腕動脈で脈を調べる



2、意識がしっかりしている場合は、体の水をよくふき取り。毛布などで全身を包んで保温します。意識がしっかりしているといふ安心しがちですが、時間がたつてから突然死亡したり、肺炎を起こすことがあるので、この場合もすぐに医師の診察を受けるようにして下さい。

意識がある

毛布などで保温



病院へ



・体が冷えている時は、全身のマッサージを行うとよい
・励ましの言葉をかけてあげることも大切

3、意識はしていないが呼吸も脈もし
っかりしている場合は、なるべく昏睡体位
で寝かせ、毛布などを掛けて保温すると共
に、救急車を呼ぶなどして出来るだけ早く
医師の手当を受けます。



昏睡体位
あごを反らせ、
右を下に横向きの姿勢

水の事故ではここに注意

①「おぼれたらまず水を吐かせる」と言
った知識が半ば常識化しているが、無理に
水を吐かせる必要はない。上手に行える人
は吐き出させた方がベターだが、吐き出さ
せるのは簡単ではない上、逆流する水が気
管に入ったりするといった危険を伴うため
である。

② 1～4歳位までの幼児では、事故死の
第1が水死。海、川、プール、さらには浴
槽や洗濯機に落ちておぼれることもあるの
で要注意。幼児のいる家庭では、水死事故
を未然に防ぐよう、常に両親が目を見守り
ておきたい。

4、呼吸が止まったら、すぐに人工呼吸を開始します。また呼吸も脈もない場合は、
人工呼吸プラス心臓マッサージ——心肺蘇生法を行います。と同時に、周囲に応援を
頼み、一刻も早く救急車の出動を要請して病院に運びます。

呼吸がない



人工呼吸

呼吸も
脈もない

⇒

心肺蘇生法
を行う

⇒



人工呼吸は出来るだけ早く
が原則。手当に慣れている人
は、自分の足が水底に着くよう
になったら、気道確保と人工呼
吸を



(大阪府連盟の野外活動の安全参照)

安全のためのチェック表

1 集合場所の危険		
※ 有・無	どのように危険か	
	危険を回避するためにはどうすればよいか	
2 交通機関を利用する時の危険		
※ 有・無	どのように危険か	
	危険を回避するためにはどうすればよいか	
※ 有・無	どのように危険か	
	危険を回避するためにはどうすればよいか	
3 歩行中の危険		
※ 有・無	どのように危険か	
	危険を回避するためにはどうすればよいか	
※ 有・無	どのように危険か	
	危険を回避するためにはどうすればよいか	
4 休憩場所の危険		
※ 有・無	どのように危険か	
	危険を回避するためにはどうすればよいか	
※ 有・無	どのように危険か	
	危険を回避するためにはどうすればよいか	

5 水遊び場内の危険 無・有（ ）カ所 ※場所別に記入																
場 所 （ ）	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">どのように危険か</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">危険を回避するためにはどうすればよいか</td> <td></td> </tr> </table>	どのように危険か		危険を回避するためにはどうすればよいか												
どのように危険か																
危険を回避するためにはどうすればよいか																
6 水場の管理者の巡回 無・有 1 日（ ）回 巡回範囲（ ）																
7 水場内の危険区域、立入禁止区域 無・有（ ）カ所 ※場所別に記入																
（ ） { ・どのように表示 されているか ・標識の補充は 必要か 無・有 { ・どのような物で どのように表示 すればよいか { （ ） { ・どのように 表示されているか ・標示の補充は 必要か 無・有 { ・どのような物で どのように標示 すればよいか {																
8 救急機関																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 20%;"></th> <th style="width: 40%;">昼 間</th> <th style="width: 40%;">夜 間</th> </tr> <tr> <td style="text-align: left;">病 院 名</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: left;">連絡方法</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: left;">運搬方法</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: left;">所要時間</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			昼 間	夜 間	病 院 名			連絡方法			運搬方法			所要時間		
	昼 間	夜 間														
病 院 名																
連絡方法																
運搬方法																
所要時間																
9 緊急時避難場所 無・有 ・場所（ ） ・収容人数（ ）人	10 諸活動を実施する場所のチェック															