



問合せ先：第八管区海上保安本部
交通部安全対策課長 近藤
TEL 0773-76-4100（内線 2640）

令和元年 7 月 25 日
第八管区海上保安本部

もしものときは「浮いて待て！」 ～落水や波にさらわれたら～

第八管区海上保安本部は、水難事故に遭遇した際の自己救命策として「浮いて待て！」を推奨、海難が多発する夏を前に、小中学生、保護者及び教職員を対象とした安全講習会を実施し、小中学生の海の事故防止に努めています。

（資料 1：海難統計、資料 2：講習会日程表）

「浮いて待て」とは、衣服を着用した状態で海や川に転落するなど、水難事故に遭遇した際、そのままの状態、呼吸を確保し、できるだけ体力を使わないように救助を待つことで、生還できる可能性を高める自己救命策です。（資料 3：生還事例）

「浮いて待て」は、一般社団法人水難学会が提唱し、また、文部科学省の学習指導要領の改訂に伴い小中学生への教育にも取込まれることから、教育委員会等の関係機関と連携し広めて行くものです。

1 「浮いて待て」のポイント

- （1）落ち着いて体の力を抜く。
- （2）息を吐くのを我慢する。
- （3）背浮きになる。（この時、耳は水につける。）
- （4）あごを上げ、手足を大の字にする。（姿勢を安定させるため。）

2 学習指導要領（水泳運動）の改訂について

新要領では、「安全確保につながる運動」が新設され、現在移行期間中となっており、小学校が令和 2 年、中学校が令和 3 年から適用されます。

「安全確保につながる運動」は、「泳げる」ことと同様に「浮いていること」も生命の安全確保には有効であることとし、長く浮くためのカリキュラムが新たに加わりました。

このことから、第八管区海上保安本部では各教育委員会に対し、生徒を指導する立場にある教職員への安全講習会等の実施を依頼するなど、協力体制を確保していくこととしています。（資料 4：教育委員会への依頼例）

3 その他

安全講習会では、「浮いて待て」のほか、海で遊ぶときはライフジャケットやフローティングベストを着用することや、溺れた人を見つけた時の対処方法なども指導しています。

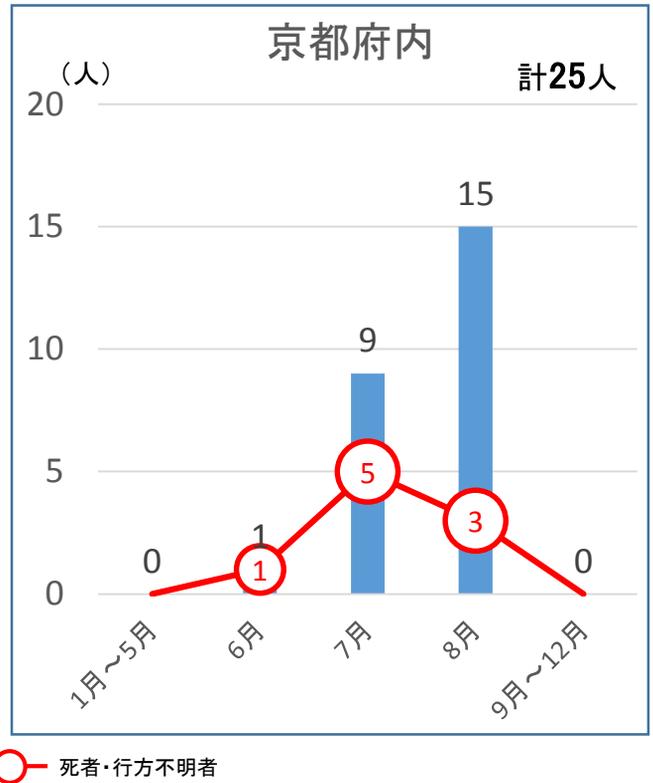
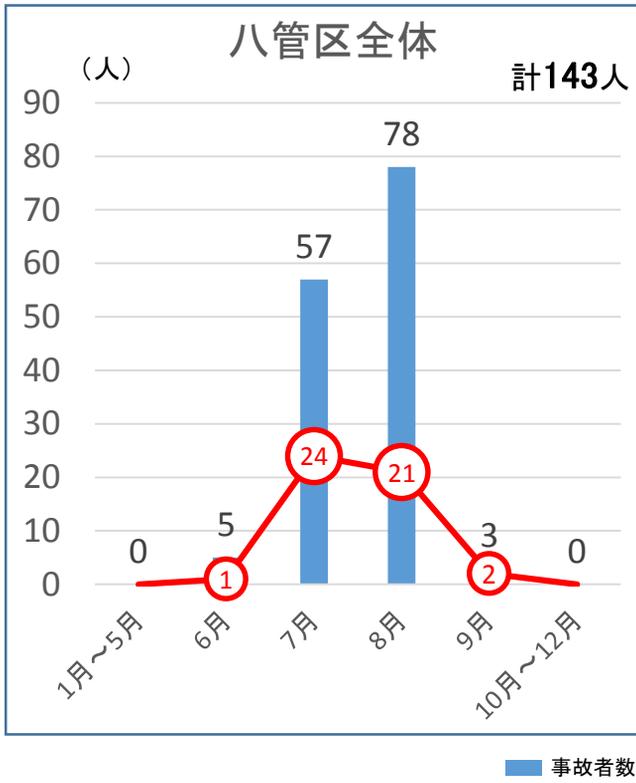
また、地域で活動しているライフセイバーやB & G海洋センターと連携した安全講習会も実施しております。

※ 参考資料

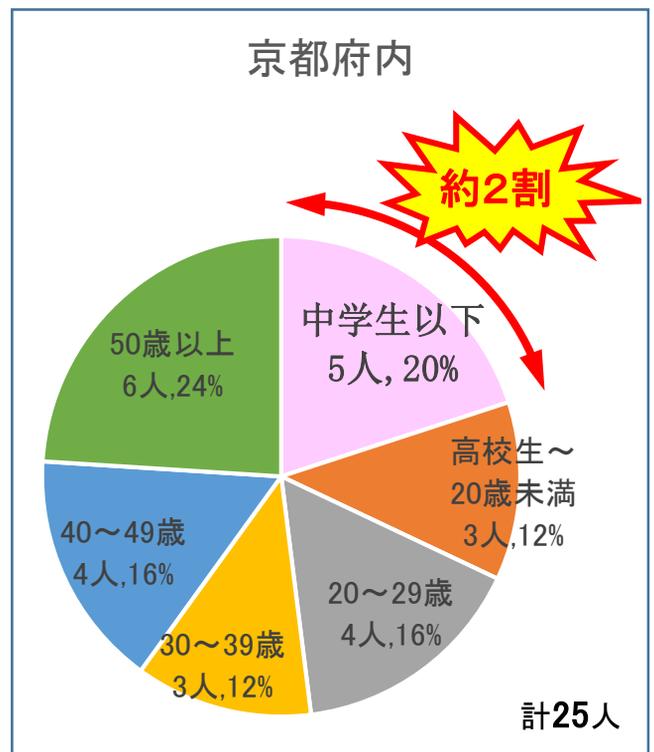
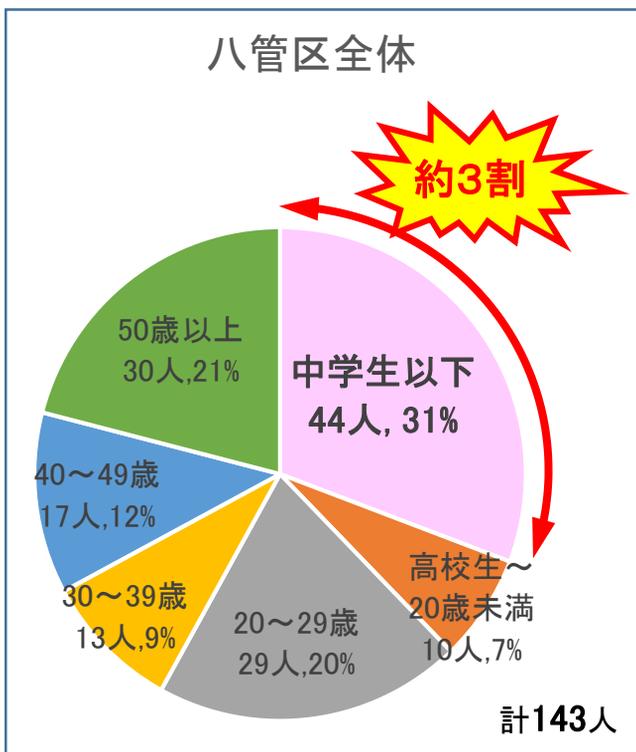
- ・ 資料5： 第八管区海上保安本部ホームページ
（兵庫（北部）・京都の海で泳ぐ）
- ・ 資料6： ウォーターセーフティガイド（遊泳編）ダイジェスト版
- ・ 資料7： 安全講習会実施状況

遊泳中の事故発生状況

遊泳中の事故 (H27～H30)



年齢別発生状況 (H27～H30)



各保安部署による若年層に対する海上安全講習会日程表

部署	活動日	実施場所等
福井	7月11日	坂井市立三国南小学校（5年生及び教職員36名）
敦賀	6月27日	敦賀市立敦賀北小学校（4年生35名）
	7月11日	敦賀市立中央小学校（6年生108名）
	7月31日	粟野児童クラブ（80名）
小浜	6月24日	小浜市立小浜小学校（5,6年生及び教職員85名）
	7月1日	小浜市立内外海小学校（5,6年生及び教職員30名）
舞鶴	8月5日	舞鶴市立余内小学校（教職員）
香住	6月29日	朝来市立枚田小学校（生徒49名及び保護者）
鳥取	4月26日	岩美町立岩美西小学校（3年生20名）
	7月5日	岩美町立岩美西小学校（6年生32名）
境	6月6日	島根県松江市川津小学校（6年生91名）
浜田	6月20日	浜田市立三隅中学校（全校生徒及び教職員142名）
	6月22日	B&G海洋センター主催カヌー体験教室（児童及び父兄18名）
	7月3日	浜田市立浜田東中学校（全校生徒及び教職員175名）
	7月4日	浜田市立長浜小学（生徒及び教職員40名）※B&G海洋センターと連携
	7月8日	浜田市立旭中学校（全校生徒及び教職員47名）※ライフセイバーと連携
	7月9日	浜田市立雲雀ヶ丘小学校（生徒及び教職員36名）※B&G海洋センターと連携
	7月11日	浜田市立国府小学校（生徒及び教職員30名）※B&G海洋センターと連携
	7月12日	浜田市立第三中学校（全校生徒及び教職員280名）
	7月19日	浜田市立金城中学校（全校生徒及び教職員90名）
美保	7月19日	境港市立誠道小学校（全校生徒41名及び教職員4名並びに保護者5名）

◎は取材可能な活動です。

「浮いて待て」での生還事例

◎八管区管内での事例

【事例①】

発生日時 平成22年10月10日（日）

午後14時00分頃

発生場所 京都府京丹後市葛の浜前面

概要 事故者が沖合1キロメートル付近でウインドサーフィンをしていたところ、セールとボードが離脱したことにより、海中に転落しボードを流失、事故者は漂流状態となったもの。着用していたウエットスーツの浮力を利用し背浮きで救助を待ちながら2時間ほど漂流したところで、転落位置から直線距離で約2.7キロメートルの箱石海岸に漂着し、付近捜索中の警察官等に救助された。（約2時間浮いて待っていた。）

【事例②】

発生日時 平成27年1月25日（日）

午前8時20分頃

発生場所 兵庫県美方郡香美町余部埼前面

概要 事故者は友人と共に釣りをしていたところ、磯場に釣り糸が引っかかり切れたことにより、浮流した浮きを回収しようとタモ網ですくおうとした際に、波にさらわれ海中転落したもの。事故者は救命胴衣を着用していたものの、うねりが2～3メートルと厳しい海上模様のため浮いているのがやっとの状況であった。海中転落に気づいた友人が118番通報し、連絡を受けた当庁巡視艇の搭載艇が事故発生から約40分後に事故者を海上で救助した。救助時、事故者は衰弱が著しく、額に3針の外傷を負っていたものの、命に別状はなかった。（約40分浮いて待っていた。）

【事例③】

発生日時 平成28年7月16日（日）

午前11時00分頃

発生場所 久美浜湊宮小天橋海水浴場前面

概要 事故者は友人2人とビニールボートに乗り遊んでいたところ、ビニールボートごと100メートルほど沖に流され転覆した。友人一人が溺れている友人を救助している間に、事故者は実に沖に流されてしまったもの。事故者は友人から「立ち泳ぎしろ。」と伝えられ、背浮き状態で救助を待っていた。一方、浜でビニールボートが転覆したことに気づいた者が警察に通報し、事故発生から約30分後に京丹後警察署所属の水上オートバイに救助された。事故者は搬送先の病院で点滴を受け、入院することなく当日帰宅した。（約30分浮いて待っていた。）

◎全国での事例

【事例①】

発生日時 平成26年7月27日（日）

午後12時40分頃

発生場所 静岡県伊東市新井地先汐吹公園前面

概要 事故者を含む4人でシュノーケリングをしていたところ、波が高くなったことから陸地に引き返そうとしたが、事故者は足がつってしまい、友人が気付かず泳いで行ってしまったため、救助を求めることを断念し、背浮き状態で漂流し救助を待つこととしたもの。事故者は東方向の強い流れにより漂流し翌28日の日出後も漂流を続けていたところ、近くに陸が見えたため背浮きを止め泳いで下田市所在の下田プリンスホテル前面にたどり着き上陸、ライフセーバーに発見、救助された。（約20時間浮いて待っていた。）

【事例②】

発生日時 平成29年3月28日（日）

午後2時40分頃

発生場所 沖縄県石垣市真栄里ビーチ付近リーフ

概要 事故者を含む4人で磯遊びをしていたところ、事故者が深みにはまり流された。その後、事故者は、救助されるまでの間、テレビ番組で見た、流された場合の姿勢（仰向けで力を抜いて大の字になる。）をとって漂流。その後、友人が近くにいた大人に救助を求め、通報を受けたビーチ救難所所属の水上オートバイにより救助された。（約4時間浮いて待っていた。）

海中転落した場合の対処法

合言葉は…

「浮いて待て！」

大きく息を吸い、空気を肺にためる。
あごを上げて上を見ると呼吸しやすい。

手は水面より下。

靴ははいたまま。
軽い靴は浮き具代わりに。

手足は大の字に広げる。

※ その他

東日本大震災の津波により、避難所となっていた小学校の体育館に津波が押し寄せた際に、小学生が自分の背丈よりも高い水に身を任せ、浮いて待ったことにより助かったと言う事例もあります。

八舞交第3号
令和元年6月7日

京都府教育委員会教育長 御中

舞鶴海上保安部長

遊泳中の事故防止にかかる安全啓発活動について（依頼）

平素より、海上保安業務に格別のご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。

さて、平成30年の全国における遊泳中の事故は304人発生し、そのうち66人（2割強）が小学生、中学生、そして高校生によるものであり、残念なことに、うち6人の尊い命が失われております。

なかでも、例年夏季休暇にあたる7月～8月にかけては、未成年者による遊泳中の事故が多く発生しております。

つきましては、児童、生徒の事故防止について、貴教育委員会に所属する教職員の皆様が一同に集まる「平成31年度学校安全教室指導者講習会」の場において、添付資料をご活用して頂き、事故防止への意識を醸成して頂きますようよろしくお願い申し上げます。

業務ご多忙の折、大変恐縮ではございますが、本件趣旨にご理解を頂きまして、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

なお、舞鶴海上保安部では「総合的な学習の時間」について下記内容のとおり支援をさせて頂くことが可能です。

今後の「総合的な学習の時間」を計画される際に、選択肢の一つとして活用して頂けましたら幸いです。

貴教育委員会に所属する教員の皆様にお伝え頂きますよう、重ねてお願い申し上げます。

記

<総合的な学習の時間への支援内容>

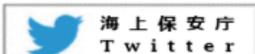
- (1) 講師派遣
- (2) 体験学習の場の提供
- (3) 巡視船見学
- (4) 灯台見学
- (5) 資料提供



兵庫(北部)・京都の海で泳ぐ

[第八管区海上保安本部](#)
[敦賀海上保安部](#)
[舞鶴海上保安部](#)
[境海上保安部](#)
[浜田海上保安部](#)
[美保航空基地](#)
舞鶴海上保安部

〒624-0946
 京都府舞鶴市下福井901番地
 舞鶴港湾合同庁舎3階
 TEL.0773-76-4120
 FAX.0773-76-4121

[アクセス](#)


海水浴場情報

海水浴場

[京都府 兵庫県（北部）](#)
[京都府の海水浴場「京都府観光連盟」](#)
[野原海水浴場 龍宮浜海水浴場 神崎海水浴場「舞鶴市観光協会」](#)
[宮津・天橋立の海水浴場「天橋立観光協会」](#)
[京丹後市の海水浴情報「京丹後市観光協会」](#)
[竹野浜海水浴場「たけの観光協会」](#)
[香住の海水浴場「香美町香住観光協会」](#)
[浜坂の海水浴場「浜坂観光協会」](#)
[空から見る海水浴場（京都府、兵庫県北部）](#)

お勧めポイント

[山陰海岸ジオパーク](#)

気を付けましょう

危険生物情報

[丹後の海の危険な生き物「京都府」](#)

海でのルール

[魚釣りや磯遊びのルール「京都府」](#)
[海のルールとマナー教本 - 「全国漁業協同組合連合会」](#)
[京都府海面の漁業権につて「京都府」](#)
[京都府漁業調整規則](#) [兵庫県漁業調整規則](#)

お天気情報

レジャー天気

[レジャー天気 近畿地方の海のお天気「日本気象協会」](#)

気象警報・注意報

[京都府、兵庫県（北部） 海のお天気情報](#)

マリトレジャーを安全に楽しむために

ライフセイバー

[日本ライフセービング協会](#)

安全に楽しむために

[ウォーターセーフティガイド（海での事故ゼロを目指して）](#)
[泳ぎに行く方へ（遊泳中の事故傾向等）](#)

マリハザードマップ

マリハザードマップ

[八管 マリハザードマップ](#)

第八管区海上保安本部のホームページでは、地域ごとの遊泳・海水浴に関する情報を提供しています。

（情報例：兵庫県（北部）・京都の情報）

- ・海水浴場の情報：海水浴場の位置や開設状況など
- ・気を付けましょう：危険生物やルールについて情報
- ・お天気情報：気象協会、海のお天気情報
- ・マリトレジャーを安全に楽しむために：ライフセイバー、ウォーターセーフティガイドなど
- ・マリハザードマップ：八管区作成のマリハザードマップ

ウォーターセーフティガイド（遊泳編）ダイジェスト版

○海で遊ぶときの注意

1 まずは、海をよく知ろう。

【浮力】

- 人間は、肺に空気が入っていれば基本的に水に浮き、肺に空気が入っていないと水に沈みます。肺に空気が入っている場合、最大で人体の約5%（淡水では最大約2%）が浮きます。

【天気と潮の満ち引き等】

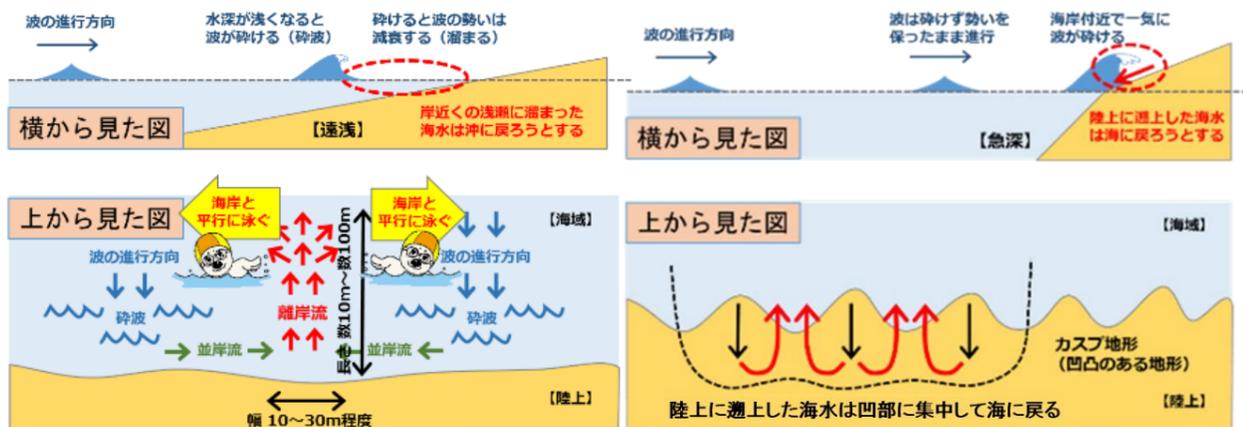
- 海に行く前に、あらかじめ天気や潮の満ち引き等を調べておきましょう。

【風】

- 海岸で吹く風には、オフショア（陸風）とオンショア（海風）の2つがあります。オフショアは陸から海へ、オンショアは海から陸へ吹く風のことです。昼間はオンショアになることが多いですが、気圧配置や地形によってはオフショアとなる場合もあります。オフショアが強いと、ビニールボートなどの乗り物が沖へ沖へと流され、岸に戻れなくなるので十分に気をつける必要があります。

【離岸流】

- 沖に向かって発生する強い流れ「離岸流（りがんりゅう／リップカレント）」に注意しましょう。離岸流はとても強い流れのため、一旦この流れに巻き込まれてしまうと、気がつかないうちに沖まで流されてしまい大変危険です（オリンピック選手のように泳ぎが得意な方でも、逆らって泳ぐことは難しいと言われています。）。
- 離岸流は、幅が約10mから30mほどの狭い海域の流れです。沖に流された場合は、落ち着いて海岸と平行に泳いで離岸流から脱出しましょう。ムリに泳がず浮いて救助を待つことも有効です（浮いて待て）。



【戻り流れ】

- 下図のように、波打ち際が凹凸の地形（カサブ地形といいます。）の海岸は、陸上に遡上（さかのぼっていくこと。）した波が海に戻ろうとする際に強い流れ「戻り流れ」が発生する場合があります。波が高いときは海に近づかないようにしましょう。

2 いつ、どこで泳ぐべきか。

- 海で泳ぐ場合は、監視員やライフセーバーが常にいる海水浴場などの管理された場所で泳ぐようにしましょう。管理された海水浴場では、赤と黄色の旗を2本1組で波打ち際に設置し、旗と旗の間が1つの遊泳区域であることが示されていたり、遊泳区域がネット等で囲われています。

エリアフラッグ（（一財）日本ライフセービング協会提供）

- 遊泳区域外で泳ぐと、水上オートバイやプレジャーボート等と衝突し、重大な事故につながる場合もありますので、必ず遊泳区域内で泳ぐようにしましょう。
- 管理された海水浴場でも、天候不良などにより遊泳禁止になっている場合は、泳いではいけません。管理者の指示やその日の遊泳条件を青・黄・赤の3色で海浜利用者に知らせるための旗（遊泳条件フラッグ）に従いましょう。

遊泳条件フラッグ（（一財）日本ライフセービング協会提供）

●遊泳条件フラッグ



青色	黄色	赤色
遊泳可：海が比較的安全な状態を示す。「遊泳区域内で遊ばしましょう」	遊泳注意：海が危険な状態を示す。「遊泳には十分注意してください」	遊泳禁止：海が非常に危険な状態を示す。「海へは絶対に入らないで下さい」



- 津波の発生が予想される場合、海水浴場では、自治体による防災無線や海水浴場管理者・ライフセーバーなどによる情報の周知とともに、場所によっては、「U旗」やオレンジフラッグの掲揚などで、緊急事態であることが知らされます。津波避難用標識などに従い、落ち着いて、避難経路に沿ってすみやかに避難するようにしましょう。

3 海にいる生物の中には、危険なものも。

- 海には、クラゲやエイなど、危険な海洋生物がたくさんいます。これらの危険生物に刺されたりした場合は、すぐに海から出て、病院などの医療機関に行きましょう。

4 お酒を飲んだら泳がない。

- 人はお酒（アルコール）が体内に入ると、判断力や集中力（注意力）の低下や、運動能力の低下などが引き起こされ、本来の泳力が低下し、溺れやすくなります。

- ・お酒を飲んだ状態で海に入るとは、溺れやすくなるとともに、溺れたときの死亡率も高くなります。お酒を飲んだら海に入らないことを徹底しましょう。
- ・仲間どうし、お酒を飲んで泳ごうとする人に注意するなど、お互いに気をつけるようにしましょう。

5 子どもから目を離さない。

- ・子どもは危険が近づいていても察知する事ができません。思いがけず小さな波でも足をすくわれ、溺れる事がありますので、保護者の方は、常に子どもから目を離さないようにしましょう。また、ライフジャケットを着ていると安心です。
- ・ひとりで遊泳することは避けるようにしましょう。特に低学年の児童には保護者が必ずつきそいましょう。
- ・水辺に子どもが一人で見かけたなら、大人が注意するようにしましょう。
- ・波打ち際でも、子どもが波にさらわれ沖に流される事故が発生しています。海に入っていなくても油断は禁物です。

6 自分の体調には素直に耳をかたむけて。

- ・自分の体調を把握し、疲労や睡眠不足を感じたら海に入らないようにしましょう。
- ・海に入る前に、ストレッチ等の準備運動を行いましょう。
- ・寒さを感じたときや、ふるえがとまらないときは、低体温症（ハイポサーミア）の初期症状の可能性があります。低体温症が進むと、活動性が低下し、溺れやすくなりますので、早めに陸に上がりましょう。
- ・熱中症予防のためにこまめな水分補給や塩分補給を心がけ、直射日光に長時間当たり過ぎないように注意しましょう。

©JCGF



7 海水浴場に持っていくもの。

- ・自分の泳力や遊泳する海域の状況などを考慮し、必要に応じてライフジャケットや浮力体の使用も検討しましょう。
- ・ライフジャケットを着るときには、その用途や使用する海域によってタイプが異なりますので、適切なものを正しく着ましょう。
- ・海水浴の際には、基本的な装備品として以下の持ち物を持っていくと安心です。
 - サングラスや岩場におけるケガ防止や、危険な海洋生物から身を守るためには、ウェットスーツやマリンシューズが有効です。ウェットスーツには体温の低下を防止する効果もあります。
 - 日焼け防止のためには、ラッシュガードやサーフハットが有効です。「ネオプレーン（ゴム）入りラッシュガード」であれば、体温の低下を防止する効果もあります。
 - 熱中症予防のために、飲料水やスポーツドリンクを用意し、こまめな水分補給・塩分補給を心がけましょう。
 - 非常時の連絡用として、スマートフォンや携帯電話も忘れないようにしましょう。

○身に危険が迫ったと感じたときの対処法

1 「助けてサイン」でまわりに知らせよう。

- ・遊泳中に、以下のような危険が迫ったと感じたときは、まずは陸に上がるようにしましょう。陸に上がれない場合は、あわてず落ち着いて、浮くものを探しましょう。
 - 急な流れや風に流されたとき
 - 体調の不調を感じたとき
 - 寒さを感じたときや、ふるえがとまらないとき
 - サメや危険生物を発見したとき
 - クラゲなどの生物に刺されたとき
- ・浮くものを確保できたら、「助けてサイン」で、まわりに危険を知らせましょう。
- ・溺れた人や、上記のような危険が迫っている人を見つけた場合も、「助けてサイン」は有効です。グループで泳いでいる場合は、一緒に泳いでいる人の様子を時々気にかけるなど、お互いに注意するようにしましょう。



【「助けてサイン」とは】

- ・遭難者などが、ライフジャケットや救命具を身につけていたり、浮くものに掴まって十分な浮力を確保した状態で救助を求める合図です。
- ・片手を左右に大きく振る動作で監視塔やライフセーバーなどに向かって行き、救助を求めます。
- ・浮力体に掴まっているときには、流されていても無理に岸に戻ろうとせず、浮力体を絶対に離さないようにしましょう。
- ・浮力体を身につけていない場合は、手や頭を大きく上げただけで水中に沈む危険をとまなうため、「助けてサイン」を出すことはやめましょう。

助けてサイン（（一財）日本ライフセービング協会提供）

2 「セルフレスキュー」で生き延びよう！

Point

1. 手足を大の字に広げる。
2. 靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに。
3. 大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい。
4. 手は水面より下に。ペットボトルなど浮くものがあれば胸に抱える。

- ・あわてず落ち着いて、浮くものを探しましょう。
- ・ムリに泳がず、浮き具代わりになる衣服や靴などは身につけたまま、「背浮き」で呼吸を確保しましょう。合言葉は「浮いて待て！」

○溺れた人を見たときの対処法

1 まずは、助けを求めよう！

【海水浴場の場合】

- ・海水浴場内で溺れた人を見たときは、海水浴場の監視員、ライフセーバーやまわりの人などに助けを求めましょう。

【海水浴場以外の場合】

- ・緊急通報用電話番号の118番（海上保安庁）、110番（警察）、119番（消防）に救助を求めましょう。この場合、①どのような事故か、②事故の場所、③事故者の人数、④通報者の名前と連絡先が重要です。落ち着いて連絡しましょう。



2 自分の安全を第一に。

- ・溺れた人を助けるために、水に入るのは危険です。まずは自分の安全を確保し、道具を使うなどして助けましょう。
- ・ひとりで助けようとするのではなく、まわりの人にも助けを求めましょう。

3 近くにあるものでも救助ができる。

- ・以下のような、身の回りの浮くもの（浮き輪、ペットボトルなど）を溺れた人の近くに投げ入れたり、長いもの（棒など）を差し伸べたりしましょう。通常使用する用途以外でも、緊急時のみ使用する事が可能です。なお、ものを投げ入れる際には、溺れた人に当たらないように気をつけましょう。

【浮くもの・長いものの例】

- 浮き輪
- 棒・板切れ
- ペットボトル
- クーラーボックス
- ロープ（「レスキューロープ」や「スロウロープ」と呼ばれる、水に浮くロープも販売されています）



スロウロープ

【注意点】

- ・（ペットボトル使用時）投げやすくするため少し水を入れ、キャップをしっかりと閉める。
- ・（クーラーボックス使用時）ふたをしっかりと閉める。
- ・「これから投げるよ」と声をかけたり、大きな音を出したりして、溺れている人に気づいてもらうようにする。
- ・溺れている人の手を伸ばして届く範囲に、できれば下手投げで投げ入れる。この際、溺れた人に当たらないように気をつけましょう。



ペットボトルでの救助

（公益財団法人 ブルーシーアンドグリーンランド財団提供）

○スノーケリングを楽しむ方へ

1 正しいスノーケリングを知ろう。

- ・スノーケリング＝「スノーケリング四点セット」を用い、水面上を漂うようにして移動し、水面下に没することなく水中の様子を観察する活動のこと

<日本スノーケリング協会公認グッズ>

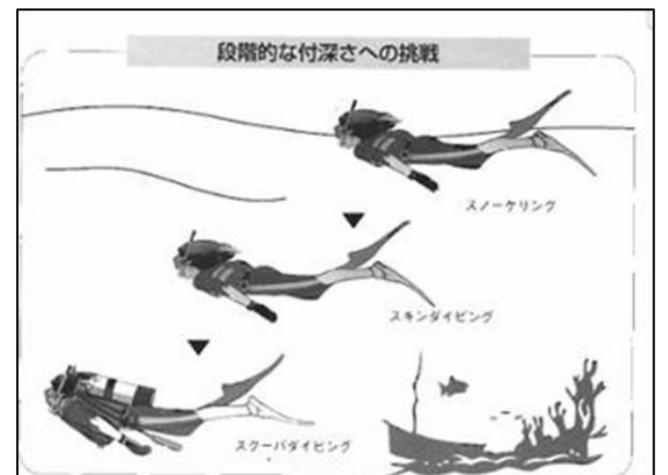
- 【スノーケリング四点セット】水中マスク、スノーケル、フィン（足ヒレ）スノーケリングベストやライフジャケットなど浮力が確保できるもの



スノーケリング四点セット

（一般財団法人 社会スポーツセンター 日本スノーケリング協会提供）

- ・スノーケルクリア（スノーケルにたまった水を排出する基本的テクニック）、マスククリア（水中マスクに入った水を排出する基本的テクニック）や正しいフィンワーク（足ひれの使い方）などの基本的な技術を身につけ、楽しむようにしましょう。日本スノーケリング協会及び指導団体認定の指導員による講習を受講することも有効です。
- ・浮力体を用いずに潜水する行動は「スキndaイビング」に分類されます。スキndaイビングはスノーケリングで十分に経験を積み、海での知識や技術を身につけることが必要です。
- ・スノーケリングをするときには、当日の気象海象を把握しておきましょう。
- ・万が一のため、バディ行動（2人組で活動することをいいます。）やグループ行動など、複数での行動を心がけましょう。
- ・スノーケリング中はグループ行動を心がけ、常にグループの人数やお互いの体調を確認するようにしましょう。



2 危ないと思ったときは。

- ・機材の不具合やケガなどでスノーケリングができない状態になったときは、スノーケリングベストに付いている笛を吹いて、周囲に知らせるようにしましょう。遊泳中と同じように、「助けてサイン」を用いることも有効です。

1 離岸流（リップカレント）の見分け方や対処法



もしもリップカレントに流されたら



1秒に2メートル進んでしまうくらい早い流れもあるよ。オリンピックメダリストもさからって泳ぐことはむずかしいよ。

リップカレントから脱出する方法



離岸流のみわけかた



- 周りと違って濁った色に見える
- 浮き輪など浮遊物が沖へ流れる
- 波の白いアワや海藻、ゴミなどが集まって沖へ流れる
- 波が周りと違ってなかなかくだけない

離岸流は海岸線が長く遠浅の海で発生しやすいです。突堤や漁港など海岸から沖に突出した構造物に沿って離岸流が強く発生することがあります。

2 低体温症（ハイポサーミア）について

・低体温症とは、全身が長時間寒冷環境にさらされ、低体温（35℃以下）になった状態をいいます。寒中水泳や寒冷水域でのマリンスポーツでは特に注意が必要です。また、濡れた衣服を着たままにしておくと急激に体温を奪われます。そのほか、意識障害をきたしている場合、過度の飲酒、甲状腺など内分泌の疾患がある場合等も低体温症となりやすく、特に乳児や高齢者は体温調節が未熟であったり、衰えていたりするため、低体温になりやすいので注意が必要です。

【症状】

はじめ、全身に悪寒を感じ、震えが始まり、深部体温が32℃以下になると、震えは逆に弱くなってきます。活動性も低下し、意識障害などが起こります。30℃以下になると、徐脈となり、不整脈を起しやすくなります。最も危険なのは心室細動です。

((一財)日本ライフセービング協会資料から引用)

3 ウォーターセーフティガイドの紹介

海上保安庁では、様々なウォーターアクティビティについて、誰もが安全に安心して楽しむために、知ってほしい情報をまとめた総合安全情報サイト「ウォーターセーフティガイド」を開設し、ホームページに掲載しております。遊泳中以外にも、水上バイク、SUP（スタンドアップパドル）、カヌー、ミニボートなども開設しておりますので、ぜひご覧ください。



十分な知識を持って、安全にアクティビティを楽しもう！

右の二次元コードからアクセスしてね！



安全講習会実施状況

・ 実技指導



海上保安官による指導



ライフセーバーとの協力による指導

・ 座学指導



海難防止指導



離岸流講座



救命胴衣着用体験



ペットボトルの浮力の説明