



## あわてずに ういて まて！

水難事故防止運動強調月間に寄せて

### あわてずに ういてまて！

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

手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える



手足を大の字に広げる

靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

水泳の授業もどんどん進んで、着衣水泳も近々行われ ← このイラストに書かれている説明もあると思います。

とにかく、

子供たちだけで、泳ぎに行く

釣りに行く は やめましょう。

川や水路での水遊びも同じです。

今日は、水難救助の立場でお話ししますね。

私自身、いろいろな事情があって2つの水難救助の講習を受け、資格をとったのですが…

訓練の中で、「こりゃ～ 救助に行った自分がおぼれる…」ということをいっぱい経験しました…。

#### 【保護者のみなさまへ】

お父さん、お母さん、目の前で我が子がおぼれている姿をみると、とにもかくにも一刻も早く飛び込んででもなんとかかしたい。そう思うはずですが、冷静に周りに浮きになるものはないかまず見渡してください。訓練を受けた者であっても

#### 浮力体を持たず、身一つで飛び込むのは最終手段

と戒められています。毎年夏になると水の事故の悲しい報道が流れますが、その中には救助に行った人の二次遭難も多く含まれているということを頭に入れてください。

それから、“おぼれる者はわらをもつかむ”ということわざがあるぐらいですから、そうとうバシャバシャするというイメージを持つかもしれません。ところが、子供がおぼれる場合…

#### 静かに沈む

このことは意外と知られていません。ですから大人が一緒であれば安心ではなく、常に見ておく必要があります。心肺停止に陥った場合、心肺蘇生開始までの時間による救命率は、

3分で70% 5分で50% です。

会話や携帯などに意識がうばわれてはならない理由がここにありま。心肺蘇生法（CPR）は、気道を確保し

心臓マッサージ30回（行進曲のテンポ）＋人工呼吸2回 これを繰り返し

が基本です。機会があれば積極的に講習を受けるとよいですよ。



さて、今回は前半重たい話題から入ったので、後半は 明るくお話ししましょう。

「校長せんせいは、救助員だから泳ぎ得意なんですよねぇ～」との誤解をまず解いておきます…、

何事も日頃から訓練しておかないと、いざという時使いものになりません。  
(これは、お勉強も一緒ですね)

この2年間は、コロナ禍も重なりほとんど泳いでなかったの、前回少し書いたように、久しぶりに西の浜泳いだ1回目などは、ちょっと泳いだけで

ぜえ～ぜえ～ でした。(すみません。役立たずです)



ではどんな訓練をするのか少しだけ紹介します。おぼれる人を発見した場合

「**溺者発見 救助**」 → 走る → **順下** (目を水面下に落とさない飛び込み) → 目を沈めない  
クロール

\* 発見から、飛び込み、泳いで接近 この間、視線はずっと溺者を見続けなければなりません。飛び込み(順下)は足から入り、水を足ではさんだり水面を手で叩くなどして頭が沈まないようにしますが…、これが難しい。ちょっとでも沈むと「はい、だめ～やりなおし」と、鬼教官から宣告されます… そして、近づくと

溺者 1.5 m前で停止「おちついてください」 (声をかけて冷静にさせる)

\* すぐに救助しません。必ず 1.5 mで止まるんです。その時水面下では、手だけで浮く泳ぎ(スカーリング)をしながら足は、溺者の方を向け… なんと、いつでも蹴れる体制(防御の姿勢)を取っています。  
溺者に抱きつかれると、救助どころではなく自由をうばわれ一緒に沈んじゃいます…

訓練の初期段階では **離脱術** (りだつじゅつ) といって、まるで陸上でチカンに抱きつかれたときの防御法(いかに離れるか)を、水中で行うといった感じです。(基本は、意図的に潜ります。すると離れます)

冷静に浮いて待っててもらおうと、この後の救助がとてもスムーズになります。

指示としては、

「おおむけになって、ゆっくり呼吸してください。後はこちらで救助しますね。」

私の場合であれば、左手で被救助者のあごを支えてひきながら、右手で被救助者の背中に向かって水をかき、被救助者の浮力を確保。同時に推進力を得つつ、足は通常の横泳ぎと逆足(被救助者にぶつかることを避けるため)で岸まで泳ぎます。そして必要に応じ CPR(心肺蘇生法)に入ります。

別の資格、レスキューダイバーは、ダイビングの装備を持った状況での救助法なのですが、代表的な資格審査の例は、

海底 10 mでエアー0の心肺停止ダイバー発見→0浮力の状況で、海面にひきあげて被救助者のベスト(浮き袋)に立ち泳ぎをしながら口で空気を入れ、浮力確保。そのまま水面でタンクに身体を押しつけるように心臓マッサージを行いながら 50 m以上、引っ張って泳げること…。とまあかなり過酷な訓練です。

海保さん(海上保安官のこと、海のおまわりさんです。その中で、特に潜水士の特殊訓練を受けている人を、通称 **海猿** と呼びます)や、ビーチセーバーなど、プロの方々は、日々みんなの安全を守るために、厳しい訓練を行っているんです。

間もなく水難事故防止運動強調月間の準備期間(7月から)となり、夏休みの間は強調月間となります。

水の事故の恐さを知った上で、安全に十分気をつけて、そして家族と

よき自然体験をいっぱい重ねてくださいね。



\* 5,6年生のプールの授業を一部見学させていただきました。バタ足など、とてもよく進んでました。よき泳ぎをどんどん身に付けてください♪