

災害のその瞬間を生きのびる
災害護身術「水難編」概要
陸でおこなう水泳教室

対象:小学生以上 所要時間:20~30分

1. 水で遊ぶときに注意すること

(1) 天気の急変に注意

- ・夏場は特に天気が急変するので、上流が黒い雲で覆われたらすぐに堤防まで上がる

(2) 川で泳ぐこと

- ・川は海よりも泳ぐのが難しく危険なので、大人になっても泳がないほうがいい

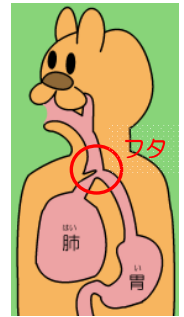
2. 泳げる子でもおぼれるのはなぜ? 必要なもの 胃と肺の絵

(1) 泳げる子でもおぼれる理由① ※胃・食道・肺・気道の絵

- ・泳げる子がおぼれるのは水の誤嚥が主な理由
- ・誤嚥の状態を理解させることでパニックにならないようにする

(2) 泳げる子でもおぼれる理由②

- ・泳げる子がおぼれるのは水の中で足がつるのが二つめの理由
- ・足がつったときの直し方を教える



3. 背浮きをおぼえよう 必要なもの ※水槽とタオルと風船

(1) 服は着たまま! 靴は履いたまま! ※水槽とタオル

- ・服は着たままのほうが体との間に空気が入って浮きやすくなる
- ・靴はそれ自体が浮力となる

(2) 無理して泳ごうとしない

- ・服は着たままだと浮きやすいが泳ごうとすると泳ぎにくい
- ・バタバタすると体力はどんどんうばわれる

(3) 背浮きをしよう ※水槽と風船

- ・息を吸うと体は浮き、息を吐くと体は沈む
- ・両手は大の字からバンザイの位置
- ・手を振ろうとしたり大声を出さずに静かに助けを待つ

(4) 背浮きをしている人を見たら

- ・服を着たまま背浮きをしている人は助けを求めていると判断して助けを呼ぶ

4. きょうだいやともだちが川や池におちたら 必要なもの ※職員2人・ペットボトル

(1) 飛び込んではいけない! ※職員2人

- ・「おぼれる者はワラをもつかむ」を実感させる
- ・子どもがおぼれている子どもを泳いで助けることはできないことを自覚させる

(2) 陸から助ける ※500m 1 ペットボトル

- ・大きな声で周りの人に助けを求める
- ・あわてず背浮きをさせる
- ・長いものを差し出すときは引き込まれないように岸に腹這いになる
- ・浮くものを投げるときは慎重に投げる