

みつかる。
つながる。
よくなっていく。

後援:

札幌市教育委員会、北見市教育委員会、音更町教育委員会、帯広市教育委員会、仙台市教育委員会、
所沢市教育委員会、新宿区、新宿区教育委員会、文京区教育委員会、中野区教育委員会、港区教育委員会、
品川区教育委員会、江東区教育委員会、神奈川県、神奈川県教育委員会、横浜市教育委員会、
川崎市教育委員会、藤沢市教育委員会、鎌倉市教育委員会、横須賀市教育委員会、厚木市教育委員会、
逗子市教育委員会、葉山町教育委員会、三浦市教育委員会、京都市教育委員会、東広島市教育委員会、
熊本県教育委員会、熊本市教育委員会、大牟田市教育委員会、合志市教育委員会、阿蘇市教育委員会、
菊陽町教育委員会、益城町教育委員会、御船町教育委員会、
ワイズメンズクラブ国際協会 東日本区・西日本区

なまえ

監修: 全国YMCA アクアティック事業部

慶應義塾幼稚舎

慶應義塾大学

藤本 秀樹

鳥海 崇

ウォーターセーフティー
WaterSafety
ハンドブック 2025

自分のいのちを守り、みんなのいのちを大切に



自分のいのちを守り、 みんなのいのちを大切に

YMCAアクアティックプログラムでは、水上安全教育を通して
かけがえのない「いのち」を守り育てることを目的に活動しています。
子どもたちは成長するにつれ、水との様々な関わりを広げていきます。
YMCAでは子どもたちへ、水難事故を防ぐために必要な知恵を授け、
身を守る術を伝えていくことが、私たちの大切な働きであると考えています。

日本のYMCAは1880年に東京で始まり、現在では北海道から沖縄まで
200を超える拠点で、約14万人の会員とともに活動を行っています。

YMCAウォーターセーフティーキャンペーン

1981年から毎年、水難事故が多発する夏の季節を前に、全国のYMCAでは
「ウォーターセーフティーキャンペーン」を展開し、YMCA内だけでなく、各地の
小学校に出張しての着衣泳指導や、ハンドブックを作成して広く地域に配布
するなど、かけがえのない「いのち」を水の事故から守る方法を伝えています。
着衣泳（服を着たまま水に入る体験）指導では、水着で水泳をしているときとの
違い、体を動かしにくいことの体験と水の事故を未然に防ぐための知識と技術
を身につけることを目的としています。

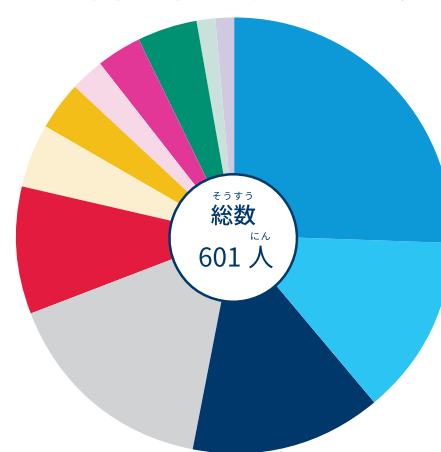
また、6月の第三日曜日を「ウォーターセーフティーデー」とし、アクアティック
プログラムを行っている全国
のYMCAで一斉に、水の安全
について様々な取り組みを
実施しています。



YMCA
ウォーターセーフティー
キャンペーンに関する
情報はこちらから
※ウォーターセーフティー
クイズの答えもチェック！

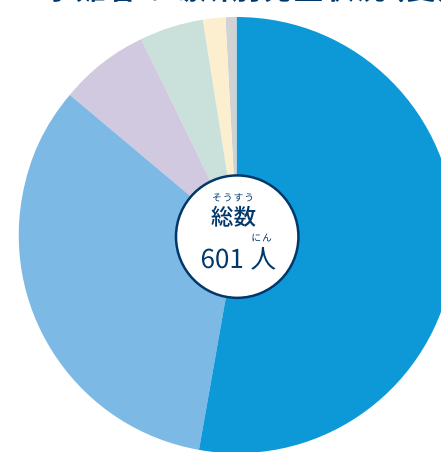
水の事故は、こんなとき・こんなところでおきています。

水難者の行為別発生状況（夏期）



水遊び	25.8 %
水泳中	13.3 %
魚とり・釣り	14.0 %
その他 + 不明	16.1 %
ボート遊び	9.5 %
通行中	4.8 %
水難救助活動中	3.5 %
サーフィン	2.7 %
シュノーケリング	3.3 %
作業中	4.3 %
スキューバダイビング	1.5 %
陸上における遊技スポーツ中	1.2 %

水難者の場所別発生状況（夏期）



海	52.9 %
河川	33.3 %
湖沼地	6.8 %
用水路	4.5 %
プール	1.7 %
その他	0.8 %

（※お風呂・洗濯機などの身近な場所も含む）

（2024 年警察庁資料より）



ウォーターセーフティクイズ ☆PART1☆

- ①毎年6月の第三日曜日は何の日でしょうか？
- ②水の事故が一番起きやすいのは何をしている時でしょうか？

※クイズの答えと保護者の方へのお願いは、1ページ掲載のQRコードをチェック！

あなたは知らないうちに こんな危ないことをしていませんか？

海で

夏になると、海や川に行ったり、水遊びをしたりすることが多くなります。しかし水の中は、陸上とは違って、ちょっとした不注意でケガをしたり、生命を失ったりすることがあります。この絵のお友だちはどうして危ないのでしょうか？みんなで考えてみよう。



海上における事件・事故の
緊急通報用電話番号は
「118番」(海上保安庁)

健康チェック項目

- ☐ 熱はないか
- ☐ 風邪をひいていないか
- ☐ 疲れている様子はないか
- ☐ 食欲はあるか
- ☐ 顔色はよいか
- ☐ 目や耳の病気はないか
- ☐ 寝不足ではないか

楽しい水遊びが原因で病気になってしまわないよう、健康チェックを済ませてから水遊びをする習慣をつけましょう。



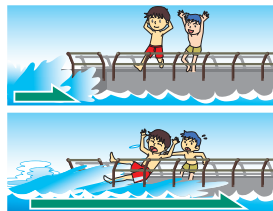
離岸流

岸から沖に向かって流れる水の流れ



逆潜流

岸によせてきた波が海底の傾斜に沿って沖に戻る水の流れ



潮汐

海水面が昇降する現象

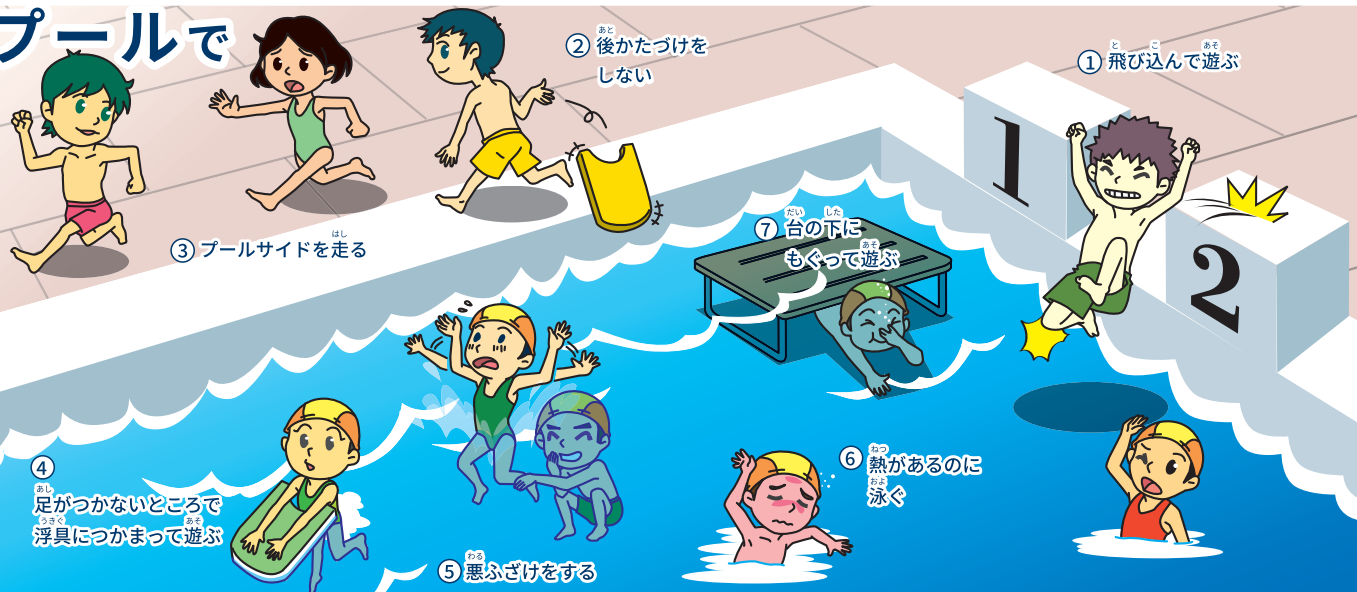


⑤ つきそいの大人の人から遠くはなれたところへいく



自然災害(台風、地震、雷など)の可能性があるときには、水辺には近づかないようにしましょう。注意報や警報が出ていないか、その地域の避難場所はどこかなどを確認してください。

プールで



ウォーターセーフティクイズ ★PART2★

- ① 海上で事故が起きた時は、何番に電話すればいいでしょうか？
- ② 水辺に近づいてはいけない時はどんな時でしょうか？
- ③ プールのイラストで、危ないことをしている子どもたちは何人いるでしょうか？
- ④ 水遊びをする時の健康チェック項目は何個あるでしょうか？

※クイズの答えと保護者の方へのお願いは、1ページ掲載のQRコードをチェック！

① 上流で局地的豪雨や雷が鳴っている時に遊ぶ

遊泳禁止
No Swimming



遊泳禁止場所、
遊泳禁止発令時は
泳がない

② 川沿いの草が
おいげっている
ところで遊ぶ



③ 川に流れてしまった
道具を追いかける



④ 大きな岩や石の上に乗る、
付近で遊ぶ、素足で遊ぶ



増水 天候や放流による急な
濁りや枝などが流出することで、
浸水や水没する現象

⑤ 中州や急流部、川底が
見えない場所に入って遊ぶ



⑥ 消波コンクリート
ブロックなどの
人工物のそばで遊ぶ



川に倒れ込んだ木
大雨や強風などにより
流木などが倒れて危険

反転流 岩や障害物の下流側
などで発生し、渦のような
反対方向に流れる現象



参考

ライフジャケット着用のポイント

ライフジャケットとは、救命胴衣とも呼ばれており、海や川などに入水した時に、体が沈まないように浮かせる道具です。ライフジャケットを着用したうえで、ルールを守り、安全チェックを徹底しましょう。子どもが着用する場合は、必ず保護者が着用させてください。

1 着る



自身の体格やサイズに合ったライフジャケットを着ましょう。
大人は「大人用」、子どもは「幼児用」「子ども用」があります。常時水に入る活動には固定式が向いています。

2 締める



ファスナーを締め、サイドのストラップベルト等で確実に体にフィットさせます。子どもはフィットしにくいので、股下ベルトを確実に締めます。流れのある川ではこのフィッティングが重要です。

3 ずり上がり確認



自分自身または他の人に垂直方向にライフジャケットを引っ張ってもらい、ずり上がらないか確認します。ずり上がるようであれば再度ベルト等をよく締めましょう。

参考

助けてサイン

(海水浴場など、ライフセーバーがいる場所)



海水浴場などの海辺で片手を左右に大きくふり、ライフセーバーなどに救助を求める合図です。
水難者が溺れている状態で片手をふると沈むため、救命具の着用や浮き具などで十分な浮力を確保していることが前提です。

(※ライフセーバーがいない場所では遊ばないこと、保護者は子どもから目を離さないようにすることが大切です。)



ウォーターセーフティークイズ ☆PART3☆

- ① 川のイラストで、危ないことをしている子どもたちは何人いるでしょうか？
- ② ライフジャケットの正しい着方のポイントは何個あるでしょうか？

※クイズの答えと保護者の方へのお願いは、1ページ掲載のQRコードをチェック！

おぼれている人をみつけたらどうするの？

子どもたちだけでは助けない、水の中に入らない。

「おぼれている人」や「誤って水に落ちてしまった人」を見つけたときの対処法

①119 番へ連絡しよう

連絡できたら指示を聞く。

連絡できなければ、

連絡できる人を探しに行く。

※携帯電話を持っている人に知らせましょう。



救急隊が到着するまでにできること

②浮く物を投げる

浮く物がある場合は、お腹を目がけて投げ、つかまえるように指示する。



水に浮く物リスト

ペットボトル・ランドセル・くつ・ボール・ビニール袋
◎他に何があるのか考えてみましょう。



ウォーターセーフティクイズ ☆PART 4☆

- ①おぼれている人を見つけた時は、何番に電話すればいいでしょうか？
- ②救急隊が到着するまでにできることは何でしょうか？
- ③おぼれている人を見つけた時、絶対にしてはいけないことは何でしょうか？

※クイズの答えと保護者の方へのお願いは、1ページ掲載のQRコードをチェック！

〈参考〉大人ができる安全な救助法

大原則として水の中には絶対入らない！！

水の中に入ることによって2次災害※につながり命を落とす危険性が高まります。
※水の中に入ってから救助により自分自身が被害にあうケース

水の中に入らずに大人ができることは？

①近くに救助用品がない場合

引き込まれないように岸に腹ばいになり手を伸ばして引き寄せます。

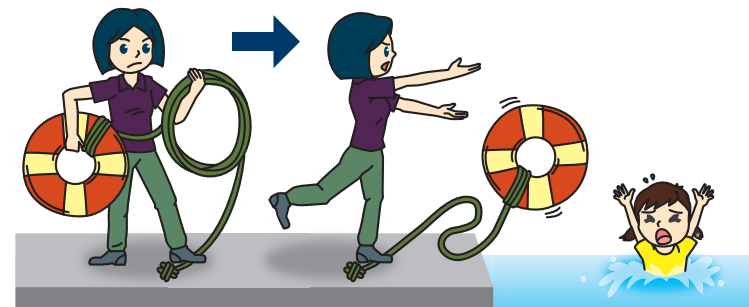
手が届きそうもないときは自分が身に着けている服（シャツ・ズボン・ベルトなど）や棒、板きれ、縄などをつなげてロープ代わりにします。

そして、陸からおぼれている人に渡し、引き寄せます。



②近くに救助用品がある場合

素早く浮き具にロープをくくりつけて救助用品を作り、ロープの端はしっかり足で踏んでおきます。救助用品を下手投げで、おぼれている人の後方に落ちるように投げます。おぼれている人がしっかりつかまったらロープを静かに引き寄せます。



※ペットボトルでさくせいのう作成可能

突然水の中に落ちてしまったら！？

なにより大切なことは落ち着くことです。

あわててしまうことで泳げる人でもおぼれたり、
心臓が止まったりすることがあるためです。

落ちついて浮き身の
姿勢をとる

岸が遠い、高い場合

浮いて待つ
浮くものがあれば、胸の前で持つ

岸が近い、低い場合

岸まで泳いで戻る

水に落ちたら落ち着いて 浮き身の姿勢をとろう

大原則は
「浮いて、待とう！」

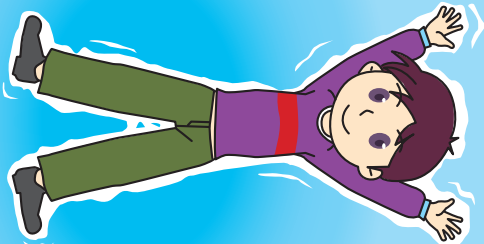


水の事故の多くは岸から3m以内でおきています。

それは誤って水に落ちたことによりパニックになってしまい、岸に戻りたくても戻れないからです。誤って水の中に落ちてしまったら、あわてて岸に戻ろうとするのではなく、まず落ち着いて浮き身（背浮き）の姿勢をとりましょう。
衣服や靴は着た状態の方が水に浮きやすい為、脱がないようにしましょう。

1

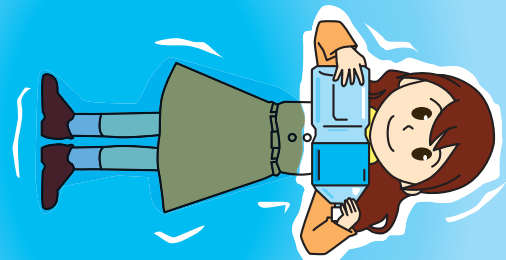
浮き身
(背浮き)



2

浮くものを
胸の前に持つ

※靴を履いていない場合は
お腹の前に持つ。



浮き身を上手につくるポイント

- おなかを上げる
- 手足をのばす
- 頭のうしろを水につける
- 全身の力を抜く

参考

エレメンタリーバックストローク

エレメンタリーバックストロークは、衣服を着て泳ぐ場合に呼吸がしやすく、長く泳ぎ続けることができます。

(効率的である反面、海や川で対処できないデメリットがある)



1

背浮きの姿勢をとる



2

手足を曲げる



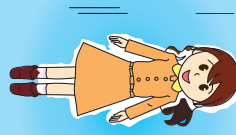
3

手の平で水をかき足の裏で水をける



4

背浮きの状態に戻る



応用

顔上げ平泳ぎ

水難事故に遭った場合、前方を確認しながら泳ぐ方法です。状況を見極めつつ、身を守りながら臨機応変に対処することができます。



ウォーターセーフティクイズ ★PART5★

- 突然水の中に落ちてしまった時は、どうすればいいでしょうか？
- 洋服を着ている時と着ていない時は、どちらが水に浮きやすいでしょうか？

※クイズの答えと保護者の方へのお願いは、1ページ掲載のQRコードをチェック！

たお ひと 倒れている人がいたら あわてずに ① ② ③ の順によく調べてその人の状況に応じて手当をします

まずは 自分自身(救助者)の安全確保のため、周囲の状況を確認し、倒れている人の救助をする

1 はんのう 反応があるか ないかを調べる

だいじょうぶ 大丈夫ですか?

■手で両肩を軽くたたきながら耳元で呼びかける (名前がわかれば名前を呼ぶ)

この時に できれば救急車を 呼んでおこう また、AEDを 手配しよう

必要 必要な おうきゅうであて 応急手当

アンビュランス Ambulance

きゅうきゅうしゃ よ 救急車を呼ぶ

おお こえ きょうりょく 大きな声で協力を 求めましょう。

119番 お願いします!!

AED 持ってきて!!

OK! OK!

2 こきゅう かくにん 呼吸の確認

しょうびょうしゃ が 普段どおりの呼吸 (正常な呼吸) をしているか どうかを確認する。

■10秒以内で、胸や腹部の上がりが下がりを見る。

ポイント

次のいずれかの場合には、「普段どおりの呼吸(正常な呼吸)なし」と判断する。

- 胸や腹部の動きがない場合
- 約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない
- しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸

呼吸の確認に迷ったら、すぐに胸骨圧迫をする。

3 ただちに胸骨圧迫

※人工呼吸の技術と意思があれば胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせをくり返す。(ただし、できない状況や感染症流行等の場合は胸骨圧迫のみを行う)

■圧迫は強く(約5cm)、速く(100~120回/分) 絶え間なく圧迫解除は胸がしっかり戻るまで

■AEDが届いたらすぐに使う準備を始める

■胸骨圧迫を中止するのは

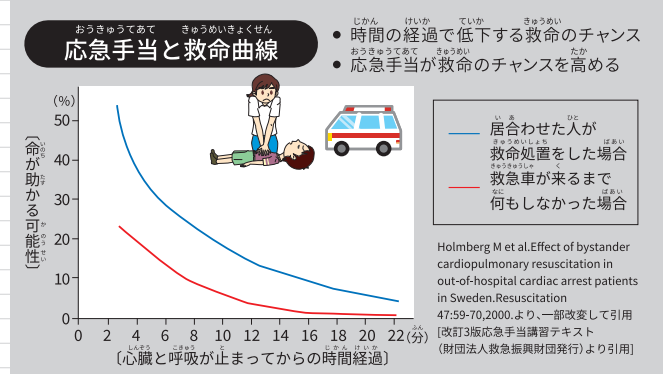
1. 胸骨圧迫を続けているうちに傷病者がうめき声を出したり、普段どおりの息を始めた場合
2. 救急隊に心肺蘇生法を引き継いだとき

正常な呼吸(普段どおりの息)をしていれば

かいふく たいい 回復体位

■反応はないが正常な呼吸をしていたら、窒息しないように横向きに寝かせ、下顎を前に出して、上の方の肘と膝を軽くまげる。

様子を見ながら、救急車を待ちます



サーキュレーション Circulation

きょうこつあっぱく 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

手のひらの付根で 胸骨の指定の 部位を圧迫する

30回の胸骨圧迫

※強く(約5cm)速く(100~120回/分)絶え間なく (中断を最小限に)

エアウェイ ブリージング Airway・Breathing

きどうかくほ じんこうこきゅう 気道確保・人工呼吸

意識がなくなると、舌のどをふさぐので 舌の先端を指で押し下げて、空気の通り道を開通させ窒息を防ぎます。

気道を確保するには、片手を額に当て もう一方の手の人さし指と中指の 2本をあご先に当て頭を後ろに のけぞらせあご先を上げます。

※人工呼吸の技術と意思があれば 行いが、できない状況や 感染症流行等の場合は 胸骨圧迫のみを行う

相手の口を自分の口でおい鼻をつまんで 胸が軽くふくらむ位の息を約1秒かけて 吹き込みます。これをもう一回 くり返します。

AEDの準備ができたなら電源を入れ、 音声メッセージに従い電気ショックを実施する

おぼえよう！人の生命の助け方

一次救命処置（B L S）の手順

いちじきゅうめいしよち びーえるえす てじゅん かた
一次救命処置（B L S: Basic Life Support）とは心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）やAEDを用いた除細動など、心臓や呼吸が停止した人をお助けするためにいきます。呼びかけても反応がなく、普段どおりの呼吸がなかったら、生命の危険が迫っています。すぐに以下のことをしましょう。

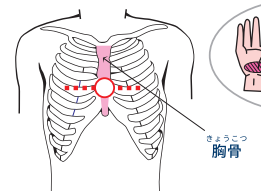
- ①協力者を呼びかける・・・119番通報してもらおう・AEDを持ってきてもらおう
- ②心肺蘇生をする

※日頃からAEDの設置場所を確認しましょう。

◆傷病者（呼びかけに反応がなく、普段どおりの呼吸がない人）を見つけたら

◆心肺蘇生の方法① 胸骨圧迫

きょうこつ あつぱく けつえき じゅんかん
胸骨を圧迫し、血液を循環させる
むね ま なか きょうこつ ししたんぶん あつぱく
胸の真ん中（胸骨の下半分）を圧迫する



ししよき ふ
手掌基部で
圧迫する



にゅうじ ばあい
乳児の場合

むね ま なか きょうこつ ししたんぶん
胸の真ん中（胸骨の下半分）の
すこ かしがわ なかゆび くりはひ ほん
少し足側を中指と薬指2本で、
胸の厚みの1/3が沈み程度圧迫
します。



ようじ ばあい
幼児の場合

むね ま なか きょうこつ ししたんぶん
胸の真ん中（胸骨の下半分）の少
し足側を胸の厚みの1/3が沈み程
度圧迫します。体格に合わせて片
手で、若しくは両手で圧迫します。

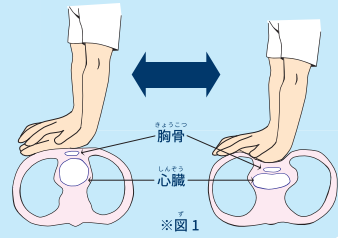


※体格に合わせて充分に圧迫できれば、両手でも片手でもよい。

きょうこつ あつぱく むね ま なか きょうこつ
胸骨圧迫は、胸の真ん中（胸骨の
したんぶん）を圧迫します。肘をまっ
すぐ伸ばし、体を前傾させ、胸骨
に垂直に力が加わるようにしま
す。圧迫と圧迫の間（圧迫を緩め
ている間）は、胸が元の高さに戻
るところまで充分に圧迫を解除す
ることが大切です。（※図1）

胸骨圧迫の大切なこと

- 胸の真ん中（胸骨の下半分）を圧迫する
- 胸が約5cm沈むように圧迫
- 6cmを超えないようにする
- 速く（1分間に100～120回のテンポで）
- きょうこつ あつぱく ちゅうだん じかん さいしうげん
胸骨圧迫を中断する時間を最小限にする
- お 押ししたらしっかりと胸を元に戻す



※図1

◆AED（自動体外式除細動器）を用いた除細動

しょうびやうしゃ ふだん こきゅう ばあい しんそう こま ふる しんじつさいどう
傷病者が普段どおりの呼吸をしていない場合、心臓は細かく震えだす「心室細動」をおこしていることが多くあります。
しんそう せいじやう うご もで でんき せいじやう あ しょうさいどう おこな ひつよう
心臓を正常な動きに戻すためには電気ショック（除細動）が必要です。AEDと合わせて心肺蘇生を行うことが必要です。

①電源を入れる

でんげん い
電源を入れたら、音声指示と点滅する
ランプに従って操作します。



②電極パッドを貼る

でんきよく は
傷病者の胸の衣服を取り除き、AEDに付いている
でんきよく のぞ とのぞ えーいーでー つ
電極パッドを袋から取り出します。電極パッドの一枚を
むね みづうえ ぎんつ した
胸の右上（鎖骨の下）に、もう一枚を
むね ひだりしたがわ わき した は
胸の左下側（脇の下～8cm下）に貼ります。



電極パッドは

- 肌にしっかりと密着させる
- 濡れている場合はタオルで拭く
- 小児（6歳未満）では、
みしやうがくじやうでんきよく
未就学児用電極パッドを使用する

（未就学児用電極パッドがないときは、小学生～大人用電極パッドを
代用するが、心臓を挟むように胸と背中に貼り、電極パッド同士
が接触しないようにする）

◆心肺蘇生の方法② 人工呼吸

いき ふ こ こきゅう たす
息を吹き込んで、呼吸を助ける

※人工呼吸の技術と意思があれば

行うが、できない状況や
感染症流行等の場合
では胸骨圧迫のみを行う

きどうかくほ
気道確保をしながら
鼻をつまみ息を吹き込む

にゅうじ ぐち はな
乳児は口と鼻を
おい息を吹き込む



きどうかくほ 2（あご先を上にあげ空気の通り道を広げる）をして人工呼吸を行います。

鼻をつまみ胸のふくらみを見ながら、静かに大きく連続して（気道の開通を確かめながら）2回吹き込みます。口と口が
直接接触することで、ウイルスなどの感染が考えられる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫のみを続けてください。

口対口人工呼吸の大切なこと

- 胸が上がるの見えるまで
- 約1秒かけて吹き込む ・吹き込みは2回
- 呼吸の確認に迷ったらすぐに胸骨圧迫をする



きょうこつ あつぱく かい
胸骨圧迫 30 回
じんこうこきゅう かい
人工呼吸 2 回 } をくりかえす

※小児では救助者が2名以上の場合は15：2の割合

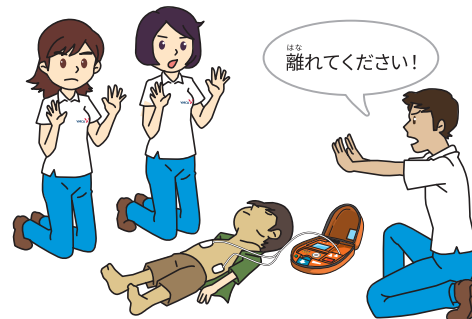
保護者の方へ

呼びかけても反応がなく、普段どおりの呼吸（正常な呼吸）がないときには、まさに生命の危機が迫っており、速やかに胸骨圧迫、人工呼吸などの応急手当が必要です。かつ、医療機関へ引き継ぐまで絶え間なく続けることが重要で、いかに早く心肺蘇生に着手できるかが救命のポイントです。いつ、どのような事故が子どもや家庭を襲うかわかりません。保護者として、心肺蘇生を速やかに確実に行えるよう一次救命処置の講習会を受講されることをおすすめします。

119番通報した際に電話を切らずに指示を仰ぎましょう。

③心電図の解析

えーいーでー おんせいしじ しんぞう かいせき じどうき はじ
AEDの音声指示により心電図の解析を自動的に始めます。
しょうびやうしゃ ふ
傷病者に触れないようにしてください。



④電気ショックと心肺蘇生

でんき ひつよう ばあい えーいーでー
電気ショックが必要な場合はAEDの
おんせいしじ
音声指示によりショックボタンを押します。
しょうびやうしゃ ふ
傷病者に触れないようにしてください。



⑤心肺蘇生とAEDの繰り返し

えーいーでー おんせいしじ ひつよう
AEDの音声指示により必要であれば
心肺蘇生を行い、心電図解析や
でんき おこな ばあい しょうびやうしゃ
電気ショックを行う場合は傷病者に
ふ 触れないようにしてください。AEDの
でんきよく は でんげん
電極パッドは貼ったまま、電源は
い しんばいせい つづ
入れたまま心肺蘇生を続けます。

