

みつかる。
つながる。
よくなっていく。



ウ ォ ー タ ー セ ー フ テ ィ ー

WaterSafety

ハンドブック 2021

じぶん 自分 まも のいのちを守り、 たいせつ みんなのいのちを大切に

なまえ

かんしゅう ぜんこく
監修：全国 YMCA アクアティック事業部 じぎょうぶ

自分のいのちを守り、 みんなのいのちを大切に

YMCAの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。

日本では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。

2019年度 ウォーターセーフティーキャンペーン 活動実績

※感染症の流行に伴い前年度活動実績を掲載

実施内容

項目	参加者数	割合
着衣泳	19,976名	84.7%
心肺蘇生法講習	1,387名	5.8%
25m チャレンジ	198名	0.8%
安全講習	1,534名	6.5%
その他	470名	2.2%

受講総数 23,565名

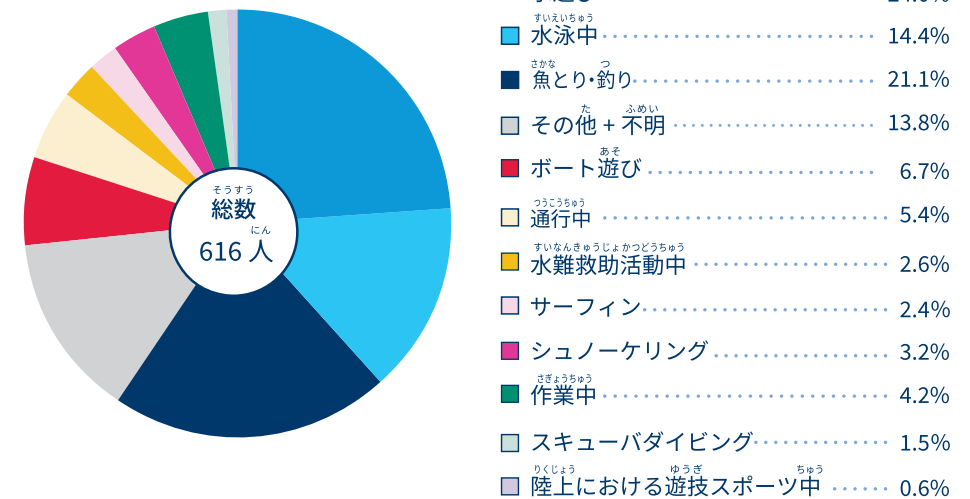
対象

項目	参加者数	割合
YMCA会員	10,978名	46.5%
一般幼児	721名	3.0%
一般児童	6,682名	28.3%
教員	881名	3.7%
保護者	253名	1.0%
その他	4,050名	17.5%

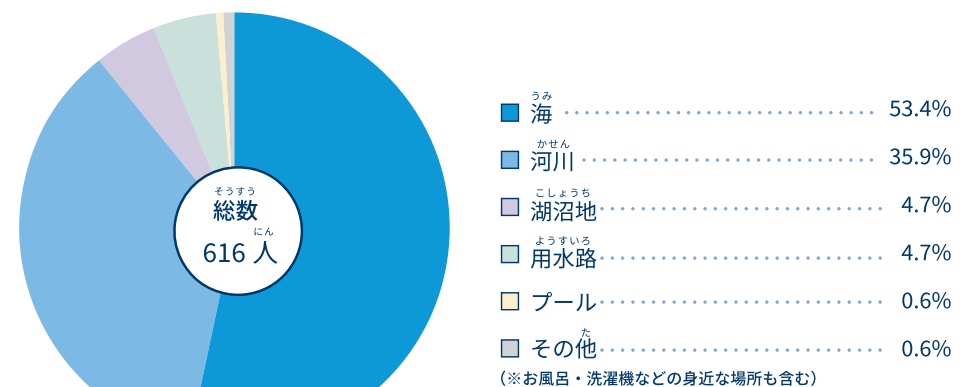
受講総数 23,565名

水の事故は、こんなとき・こんなところでおきています。

水死者の行為別発生状況(夏期)



水死者の場所別発生状況(夏期)



(2020年警察庁資料より)

保護者の方へ

水の事故は未然に防止することが最も大切です。事故の多くは、ちょっとした不注意や水遊びのルールを守らないこと、無謀な行為、知識・技能の不足によって発生しています。子どもだけで水辺へ遊びに行かないよう、約束をしておくことが大切です。水遊びの時には保護者が一緒にいて、危険な箇所を教えること、保護者が正しい模範を示すことが事故の未然防止につながる安全教育なのです。

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？

海や川で

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。



りがんりゅう
離岸流

岸から沖に向かって流れる水の流れ



ぎゃくせんりゅう
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



ちようせき
潮汐

海水面が昇降する現象



⑦ 大きな岩や消波ブロックのそばで遊ぶ



⑥ つきそいの大人の人から遠くはなれたところへいく



④ 河口のそばで遊ぶ



② 子どもだけでボートにのる



③ 足がつかないところで遊ぶ



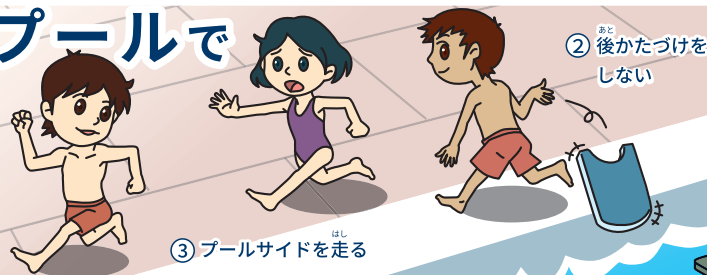
⑤ 川沿いの草がおいしげっているところで遊ぶ



遊泳禁止
No Swimming
遊泳禁止場所、
遊泳禁止発令時は泳がない

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



③ プールサイドを走る

② 後かたづけをしない

④ 足がつかないところで浮具につかまって遊ぶ



⑤ 悪ふざけをする



⑦ 台の下にもぐって遊ぶ



⑥ 熱があるのに泳ぐ

① 飛び込んで遊ぶ



保護者の方へ

子どもたちは、危険な行為や危険な場所であるかどうかの判断ができません。遊びに熱中すると周囲の状況が目に入らなくなってしまいます。お子さまと、この絵の子どもたちがどうして危ないのか話し合ってみてください。そしてその理由を保護者の皆さんからしっかりと伝えることが水の事故防止につながります。また、子どもたちは遊びたい一心で具合が悪いのに我慢してしまうことがあります。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。

健康チェック項目

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

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、つかまるよう
に指示する。



保護者の方へ

救助の基本は、救助者自らの生命を守ることです。第一に「決して子どもだけで助けようとせず、近くの大人の人大声で知らせ、助けを求める」、第二に「付近に大人の人がいなかった場合、こんな方法が安全な助け方だよ」という順序で教えてください。繰り返し教えることが大切です。
また、海での事故の場合は、118 番（海上保安庁）へ通報ください。

〈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。

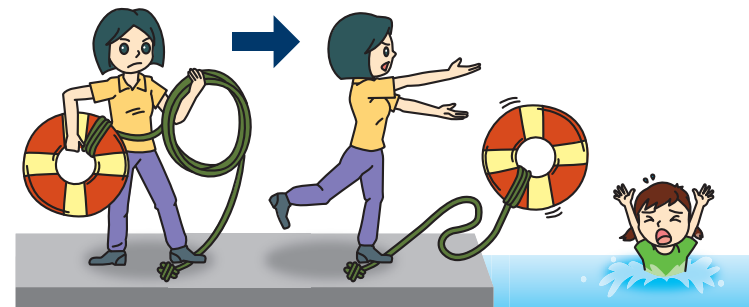


②近くに救助用品がある場合

素早くロープの輪を重ねて作り、ロープの端はしっかり足で踏んでおきます。

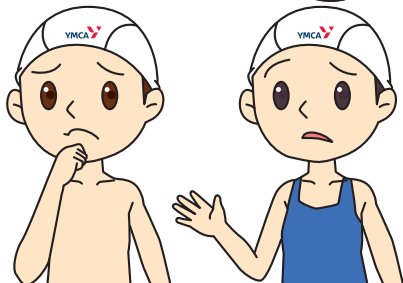
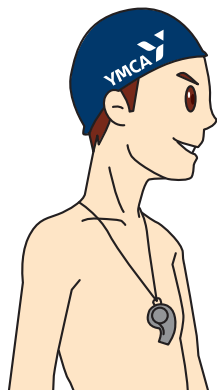
下手投げで、おぼれている人の後方に落ちるように投げます。

しっかりつかまったら静かに引き寄せます。



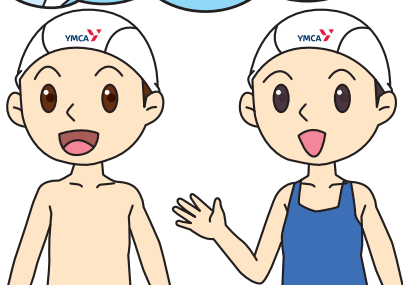
※ペットボトルで
さくせいかのう
作成可能

ちやくいゑい 着衣泳



ちやくいゑい なに 着衣泳って何？

ちやくいゑい
着衣泳というのは
いふく ふだんぎ き およ
衣服（普段着）を着て泳ぐことなんだよ。



ふく き およ どうして服を着たまま泳ぐの？

ふく き とつぜん みず なか お
服を着たままで、突然水の中に落ちると、びっくりしてパニックになり、おぼれてしまうことがあります。
そんなことにならないように、服を着たままで水の中に入ると、どんな感じになるか体験し、
どうすればいいかを知っておくためにするのです。

Lesson1

ふく き みず なか 服を着たままで水の中に はいるとどうなるか体験しよう

あさ あし とど ところ にゆうすい
浅い（足の届く）所からゆっくり入水し、
ある ふく き みず なか はい
歩いたり、もぐったりしてみよう。服を着て水の中に入ると、
どんな感じなのかを確かめてみましょう。

みず ていこう かん 水の抵抗を感じるために、 ながそで なが けいけん 長袖長ズボンなどでも経験してみましょう



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。

おちついて浮き身の
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

岸まで戻る
エレメンタリーバックストロークなどで戻る

Lesson2

水に落ちたら落ち着いて
浮き身の姿勢をとろう

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てしまっ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。

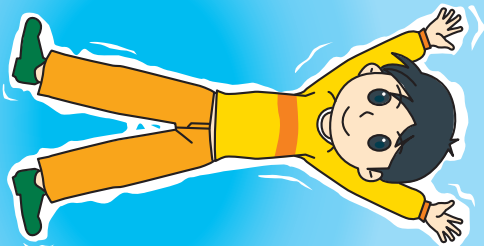
また、衣服や靴は着た状態の方が水に浮きやすい為、脱がないようにしましょう。

大原則は
「浮いて、待とう！」



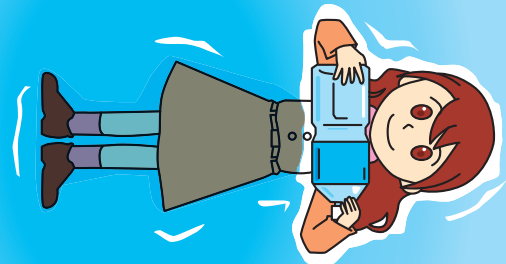
1

浮き身
(背浮き)



2

浮くものを
胸の前に持つ



浮き身を上手につくるポイント

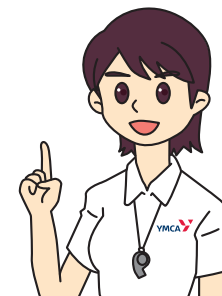
- おなかを上げる
- 手足をのばす
- 頭のうしろを水につける
- 全身の力を抜く

Lesson3

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適した泳ぎ方です。呼吸がしやすく、長く泳ぎ続けることができます。



1

背浮きの姿勢をとる

上から



横から



2

手足を曲げる



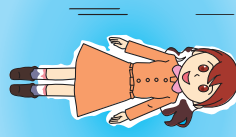
3

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



たお ひと
倒れている人がいたら …… あわてずに①②③の順によく調べてその人の状況に応じて手当をします

1 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)

ある

この時に
きゅうきゅうしゃ
できれば救急車を
よ
呼んでおこう
エーイーディー
また、AEDを
てはい
手配しよう

ひつよう
必要な
おうきゅうてあて
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 きょうりよく
大きな声で協力を
もと
求めましょう。



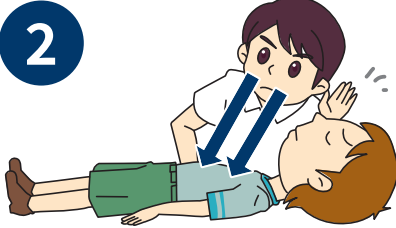
ねが
お願いします!!

AED

2 呼吸の確認

しょうびょうしゃ ふだん こきゅう
傷病者が普段どおりの呼吸
せいじょう こきゅう
(正常な呼吸)をしているか
かくにん
どうかを確認する。

- 10秒以内に、胸や腹部の
上がり下がりを見る。



ポイント

次のいずれかの場合には、**普段どりの呼吸（正常）**

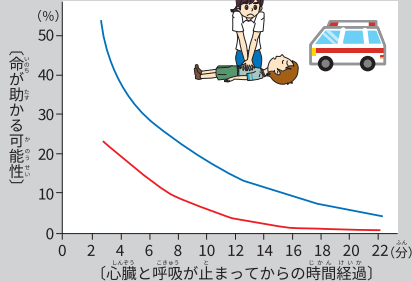
- 胸や腹部の動きがない場合
- やく10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない
- しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸

呼吸の確認に迷った、すぐに**胸骨圧迫**を

な呼吸)なし」と判断する。

ばあい
場合
がみられる
ばあい
場合

応急手当と救命曲線



過で低下する救命のチャンス
が救命のチャンスを高める

Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. *Resuscitation* 47:59-70, 2000. より、一部改変して引用
[改訂3版応急手当講習テキスト
(財団法人救急振興財団発行)より引用]

サーキュレーション
Circulation

きょうこつあっぱく
胸骨圧迫
しんそう
(心臓マッサージ)

手のひらの付け根で
胸骨の指定の
部位を圧迫する

※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 じんこうききゅう
気道確保・人工呼吸

いしき した
意識がなくなると、舌がのどをふさぐので
くづき とお みち かいつう ちっせく ふせ
空気の通り道を開通させ窒息を防ぎます。

きどう かくほ かたて ひたい あ
気道を確保するには、片手を額に当て
いっぽう て ひと ゆび なかゆび
もう一方の手の人さし指と中指の
ほん せん あ あたま うし
2本をあらかじめ当て頭を後ろに
のけぞらせあご先を上げます。

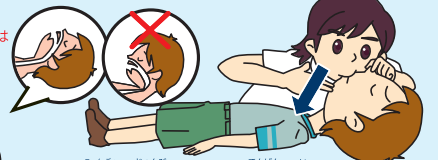
ブリージング

じんこうききゅう ぎじゆつ いし
※人工呼吸の技術と意思があれば
おこな じようきよう
行うが、できない状況や
かんせんしやうりゅうどう ばいし
感染症流行等の場合では
きようこつあひく おこな
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。

エーイーディー じゅんび でんげん い
 AEDの準備ができたなら電源を入れ、
 おんせい したが でんき じっし
 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

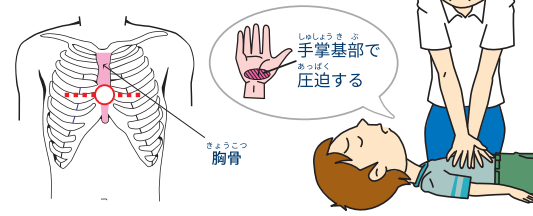
いちじきゅうめいしよち びーえるえす てじゅん
一次救命処置（B L S: Basic Life Support）とは心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）やAEDを用いた除細動など、心臓や呼吸が停止した人を助けるために行います。呼びかけても反応がなく、普段どおりの呼吸がなかったら、生命の危険が迫っています。すぐに以下のことをしましょう。

- 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

◆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



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）の少し足側を中指と薬指2本で、胸の厚みの1/3が沈む程度圧迫します。



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が沈む程度圧迫します。体格に合わせて片手で、若しくは両手で圧迫します。

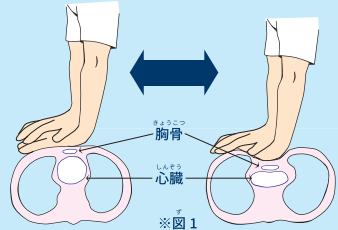


※体格に合わせて充分に圧迫できれば、両手でも片手でもよい。

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（胸骨の下半分）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）
- 胸骨圧迫を中断する時間を最小限にする
- 押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 しんぞう 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。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。

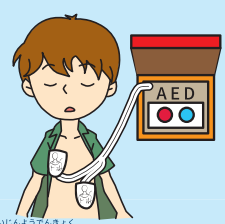


②電極パッドを貼る

でんきよく は
傷病者の胸の衣服を取り除き、AEDに付いている電極パッドを袋から取り出します。電極パッドの一枚を胸の右上（鎖骨の下）に、もう一枚を胸の左下側（脇の下5～8cm下）に貼ります。

電極パッドは

- 肌にしっかり密着させる
- 濡れている場合はタオルで拭く
- 小児（6歳未満）では、小児用電極パッドを使用する



しょうりやうでんきよく
（小児用電極パッドがないときは、成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は
では胸骨圧迫のみを行う



人工呼吸

きどろ かくほ
気道確保をして、約1秒かけて胸が上がるのが確認できる量の息を2回吹き込みます。乳児の場合は自分の口で乳児の鼻と口を一度に覆う「口対口鼻人工呼吸」を行います。

きどろかくほ ※図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

- 胸が上がるのが見えるまで
- 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

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実行す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

えーいーでーいー おんせいしじ
AEDの音声指示により心電図の解析を自動的に始めます。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 えーいーでーいー
電気ショックが必要な場合はAEDの音声指示によりショックボタンを押します。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

えーいーでーいー 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、心電図解析や電気ショックを行う場合は傷病者に触れないようにしてください。AEDの電極パッドは貼ったまま、電源は入れたまま心肺蘇生を続けます。



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、帯広市教育委員会、
仙台市教育委員会、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、
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、阿南市教育委員会、徳島県教育委員会、
熊本県教育委員会、熊本市教育委員会、益城町教育委員会、御船町教育委員会、合志市教育委員会、
阿蘇市教育委員会、玉名市教育委員会、大牟田市教育委員会、
ワイズメンズクラブ国際協会 東日本区・西日本区

なまえ

かんしゅう ぜんこく じぎょうぶ
監修：全国YMCA アクアティック事業部

ウ ォ ー タ ー セ ー フ テ ィ ー
WaterSafety
ハンドブック 2021

じぶん まも たいせつ
自分のいのちを守り、みんなのいのちを大切に