

後援：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、江東区教育委員会、  
 中野区教育委員会、鎌倉市教育委員会、逗子市教育委員会、葉山町教育委員会、  
 三浦市教育委員会、京都府教育委員会、京都市教育委員会、和歌山県教育委員会、  
 和歌山市教育委員会、西宮市教育委員会、熊本県教育委員会、熊本市教育委員会、  
 合志市教育委員会、阿蘇市教育委員会、阿蘇市子ども会育成連絡協議会、  
 ワイズメンズクラブ国際協会 東日本区・西日本区

後援申請中：神奈川県、神奈川県教育委員会、横浜市教育委員会、厚木市教育委員会、  
 ※5/28現在 世田谷区教育委員会、川崎市教育委員会、横須賀市教育委員会、藤沢市教育委員会、

協力：神戸市教育委員会



Caring

思いやり

具合の悪いお友だちがいたら大人の人に教える。

Honesty

誠実さ

危険なところで遊んではいけないことをきちんと伝える。

Responsibility

責任感

水辺で遊ぶ時の約束を守る。

Respect

尊敬心

お友だち、生き物、自然を愛し、自分の生命を大切に作る。

なまえ

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

# Water Safety

ハンドブック 2014

ひとりひとりの生命を大切に



# YMCA の願い

YMCAは、子ども・家族・地域社会を育み、共に支えあう社会作りを目指し、ボランティアによって運営されています。

YMCAの活動は、年齢や性別、国籍や民族、また能力の違いや宗教にかかわらず、すべての人にひらかれています。

YMCAでは活動をとおして次のことを学びます。

「自分のいのちとみんなのいのちを大切にすること」

「家族、地域のひとりとして責任があること」

「世界と地球を見つめ、考え、行動すること」

「ボランティア精神とリーダーシップを身につけること」

「すこやかな心とからだを育むこと」

YMCAでは、これらを実現するために、「思いやり」「誠実さ」「尊敬心」「責任感」を、すべての場面で大切にしています。

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188の拠点で、約10万人の会員とともに活動を行っています。



## プールのあるYMCA一覧

北海道札幌YMCA	☎011-561-5217
仙台YMCA	☎022-222-7533
埼玉所沢YMCA	☎04-2939-5051
東京YMCA東陽町ウエルネスセンター	☎03-3615-5566
東京YMCA山手コミュニティセンター	☎03-3202-0321
横浜中央YMCA	☎045-661-0084
横浜北YMCA	☎045-433-4321
湘南とつかYMCA	☎045-864-4768
YMCA山手台センター	☎045-813-1022
藤沢YMCA	☎0466-26-1151
横須賀YMCA	☎046-834-5811
川崎YMCA	☎044-932-2031
厚木YMCA	☎046-223-1441
京都YMCA	☎075-255-4709
奈良YMCA	☎0742-46-7564
大阪しろがねYMCA	☎072-766-7011
大阪南YMCA	☎06-6779-8362
大阪桃の里YMCA	☎06-6746-7398
神戸三宮YMCAウエルネスセンター三宮(7/31閉館) ※「神戸YMCAファミリーウエルネスセンター」として 9月に移転オープンします。	☎078-241-7202 ☎0120-947-500
神戸YMCAウエルネスセンター学園都市	☎078-793-7401
広島YMCA	☎082-223-8130
東広島YMCA	☎082-422-1717
福山YMCA	☎084-926-2211
熊本ながみねファミリーYMCA	☎096-385-0676
熊本むさしYMCA	☎096-248-6334
熊本みなみYMCA	☎096-378-9370



# 君は知らないうちに こんなあぶ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。



② 沖にむかって泳ぐ

③ 足がつかないところで遊ぶ

④ 河口のそばで遊ぶ

⑤ 子どもだけでボートにのる

① 大きな岩や消波ブロックのそばで遊ぶ

⑦ つきそいの大人の人から遠くはなれたところへいく

**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よって沖に戻る水の流れ

⑥ 川沿いの草がおいしげっているところで遊ぶ

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

① 飛び込んで遊ぶ

② 後かたづけをしない

③ プールサイドを走る

⑤ 台の下にもぐって遊ぶ

④ 熱があるのに泳ぐ

⑦ 悪ふざけをする

⑧ 水中めがねやシュノーケルをつけて遊ぶ

⑥ 足がつかないところで浮具につかまって遊ぶ

## 保護者の方へ

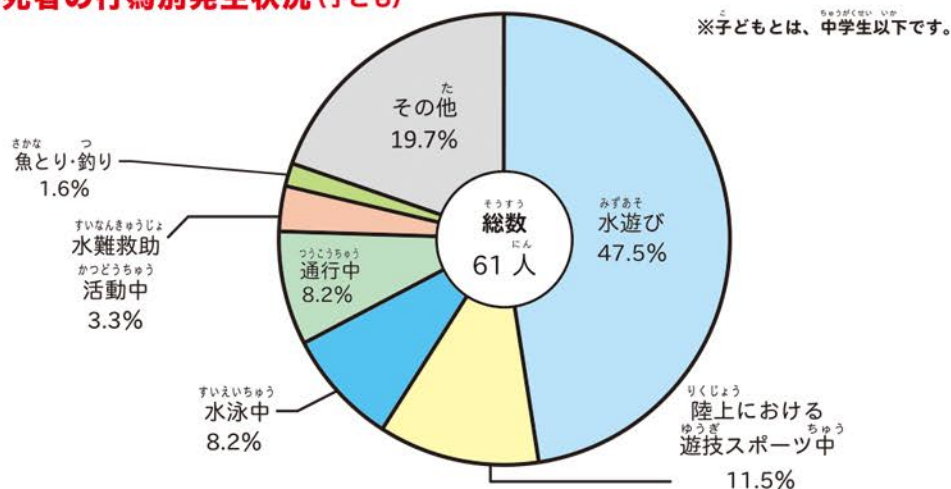
子どもたちは、危険な行為や危険な場所であるかどうかの判断ができません。遊びに熱中すると周囲の状況が目に入らなくなってしまいます。お子さまと、この絵の子どもたちがどうして危ないのか話し合ってみてください。そしてその理由を保護者の皆さんからしっかり伝えてあげることが水の事故防止につながります。また、子どもたちは遊びたい一心で具合が悪いのに我慢してしまうことがあります。楽しい水遊びが原因で病気になってしまわないよう、健康チェックを済ませてから水遊びをする習慣をつけましょう。

### 健康チェック項目

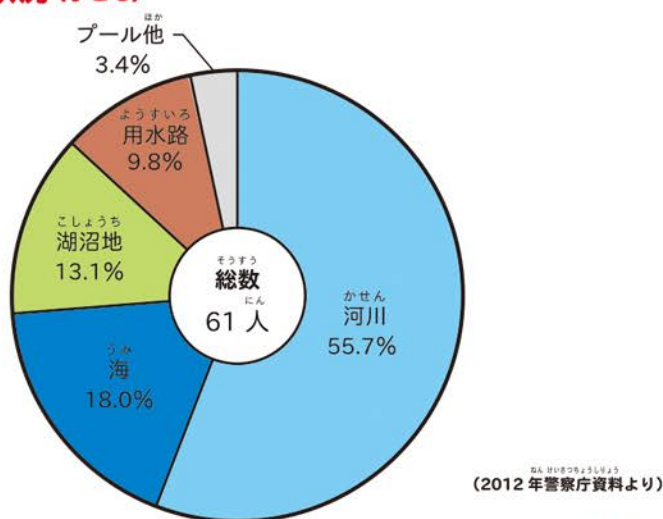
- 熱はないか
- 顔色はよいか
- 風邪をひいていないか
- 目や耳の病気はないか
- 疲れている様子はないか
- 寝不足ではないか
- 食欲はあるか

# ●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(子ども)



## ■水死者の場所別発生状況(子ども)



### 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、危険な箇所を教えてあげること、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。



# ●おぼれている人を見つけたらどうするの？

## 「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

### ①大きい声で助けを呼ぶ

大きい声で近くにいる大人に知らせましょう。

もしもの時は119番。水難事故は118番!!



### ②近くに大人がいないときは呼びに行く

近くに大人がいない時は、呼びに行くようにしましょう。自分が水の中に入って助けようとは絶対にしないでください。おぼれている人に引き込まれて一緒におぼれてしまいます。

※高いところ(陸)から水に落ちた場合は、いきおいで体が沈んでしまい、そのまま浮いてこれないこともあります。その場合は水に落ちた人がどの辺りに沈んだかを覚えておいて大人へ伝えるようにしましょう。

### ③水面でおぼれている場合

水面で体が沈まずに、水面でおぼれている場合は、浮く物を投げて、つかまらせてあげてください。長い物(棒、自分の着衣など)を差しのべれば届く場合は、岸の上に腹ばいになり、おぼれている人に差しのべて岸に引き寄せましょう。立ったまま差しのべるとおぼれている人に引き込まれてしまいます。また、腹ばいになり差しのべている場合でも、強い力で水に引き込まれそうになったら、自分の身を守るために手をはなしてください。

### 身近なもので水に浮くものを考えてみよう

- ・ランドセル
- ・ペットボトル
- ・リュックサックなどのかばん
- ・スーパーなどのビニール袋

他に何が浮くかな? みんなで考えてみよう!



### 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1に「決して子どもだけで助けようとせず、近くの大人に大声で知らせ、助けを求める」、第2に「付近に大人がなかった場合、こんな方法が安全な助け方だよ」という順序で教えてあげてください。繰り返し教えてあげることが大切です。

# おぼえよう! 人の生命の助け方

## 一次救命処置 (BLS) の手順

一次救命処置(BLS: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

胸骨を圧迫し、血液を循環させる  
胸の真ん中(胸骨の下半分)を圧迫する



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)

### 乳児の場合

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。



### 幼児の場合

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。

### 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
- ・強く(胸が5cm以上沈むまで)
- ・速く(1分間に100回以上のテンポで)
- ・絶え間なく(30回連続で)
- ・圧迫の充分な解除



※図1

## ◆心肺蘇生の方法② 人工呼吸

息を吹き込んで、呼吸を助ける



※図2 気道確保  
空気の通り道を広げ、呼吸をしやすくする

### 人工呼吸

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「口対鼻人工呼吸」を行います。

気道確保※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

胸骨圧迫30回  
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、普段どりの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。

## ◆AEDを用いた除細動

傷病者が普段ど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」をおこなっ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

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

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



(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、電極パッド同士が接触しないように貼る)

### ③心電図の解析

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

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

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。



# Ambulance

## 救急車を呼ぶ

大きな声で協力を求めましょう。

119番  
お願いします!!  
自動体外式  
除細動器を  
(AED)  
持ってきて!!



# 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

ない

1

大丈夫  
ですか?



ある

反応があるかないかを調べる

●手で肩を軽くたたきながら  
大声で呼びかける  
(名前がわかれば名前を呼ぶ)



必要な応急手当

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

3

胸骨圧迫30回と  
人工呼吸2回の  
組み合わせをくり返す

●**圧迫**は強く、速く  
(約100回以上/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



●心肺蘇生法を中止するのは

- 1.心肺蘇生法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

2

呼吸の確認  
傷病者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場合
- ・しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合

正常な呼吸  
(普段どおりの息)をしていれば

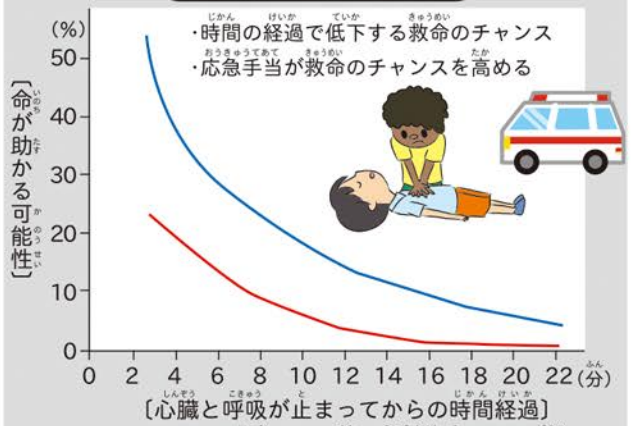
反応はないが正常な呼吸をしていたら、窒息しないように横向きに寝かせ、下顎を前に出して、上の方の肘と膝を軽くまげる。

様子をみながら、救急車を待ちます



回復体位

## 応急手当と救命曲線



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]

# Circulation

## 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回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸をくり返します。

# Airway・Breathing

## 気道確保・人工呼吸

意識がなくなると、舌ののどをふさぐので  
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。



相手の口を自分の口でおおい  
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

ちやくいえい  
● ● ●  
**着衣泳**



ちやくいえい なに  
**着衣泳って何?**

ちやくいえい  
着衣泳というのは  
いふく ふだんぎ  
衣服(普段着)を  
きよ およ  
着て泳ぐことなんだよ。



**どうして服を着たまま泳ぐの?**

いふく き たまま で、とつぜん みづ 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、おぼれてしまふことがあります。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。

**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 しまふ 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 落ちついて 浮き身の  
しせい 姿勢をとる

あんぜん たす  
安全に助かる  
ほうほう かんが  
方法を考える

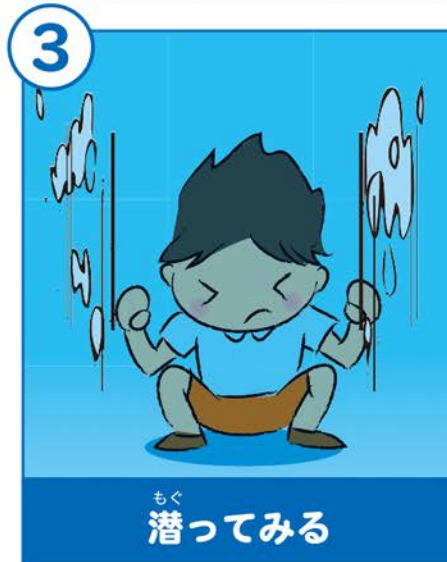
ただ こうどう  
正しく行動する  
あんぜん ところ いどう  
安全な所へ移動する

こんな体験をしてみてください。

Lesson 1

いふく き みづ なか  
● 衣服を着たままで水の中に  
はい  
● 入るとどうなるか体験しよう

あさ 浅い(足の届く)所から ゆっくり 入水し、  
ある 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。



# Lesson 2

- 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気が動転してしまい、

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）の姿勢をとみましょう。



## 浮き身を上手につくるポイント

- ・おなかをしずめない
- ・手足をまげない
- ・頭のうしろをお水につける
- ・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。

