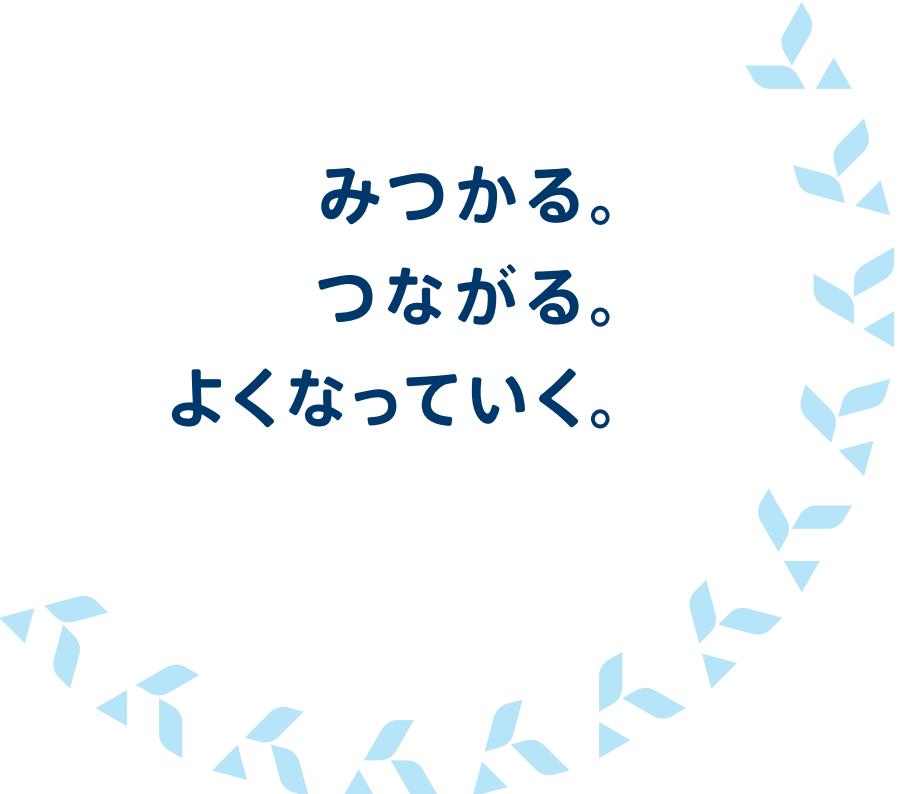


みつかる。  
つながる。  
よくなっていく。



なまえ

かんしゅう ゼンこく  
監修：全国YMCA アクアティック事業部



# 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」を守り育む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

### ■実施内容

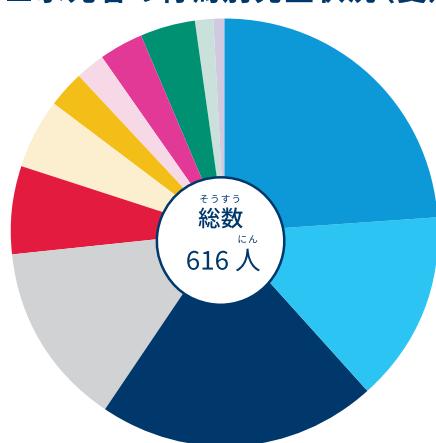
| 項目        | 参加者数    | 割合      |
|-----------|---------|---------|
| 着衣泳       | 19,976名 | 84.7%   |
| 心肺蘇生法講習   | 1,387名  | 5.8%    |
| 25m チャレンジ | 198名    | 0.8%    |
| 安全講習      | 1,534名  | 6.5%    |
| その他       | 470名    | 2.2%    |
| 受講総数      |         | 23,565名 |

### ■対象

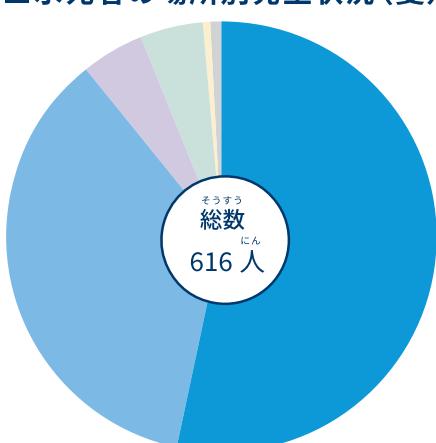
| 項目     | 参加者数    | 割合      |
|--------|---------|---------|
| YMCA会員 | 10,978名 | 46.5%   |
| 一般幼児   | 721名    | 3.0%    |
| 一般児童   | 6,682名  | 28.3%   |
| 教員     | 881名    | 3.7%    |
| 保護者    | 253名    | 1.0%    |
| その他    | 4,050名  | 17.5%   |
| 受講総数   |         | 23,565名 |

## 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？

うみ かわ  
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。



① 沖にむかって泳ぐ



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

④ 河口のそばで遊ぶ



遊泳禁止  
No Swimming  
ゆうえい きんし ぱしょ  
遊泳禁止場所、  
ゆうえい きんし はつれい じ  
遊泳禁止発令時は  
およ 泳がない



⑤ 川沿いの草が  
おいしげっている  
ところで遊ぶ



りがんりゅう  
離岸流



きゃくせんりゅう  
逆潜流



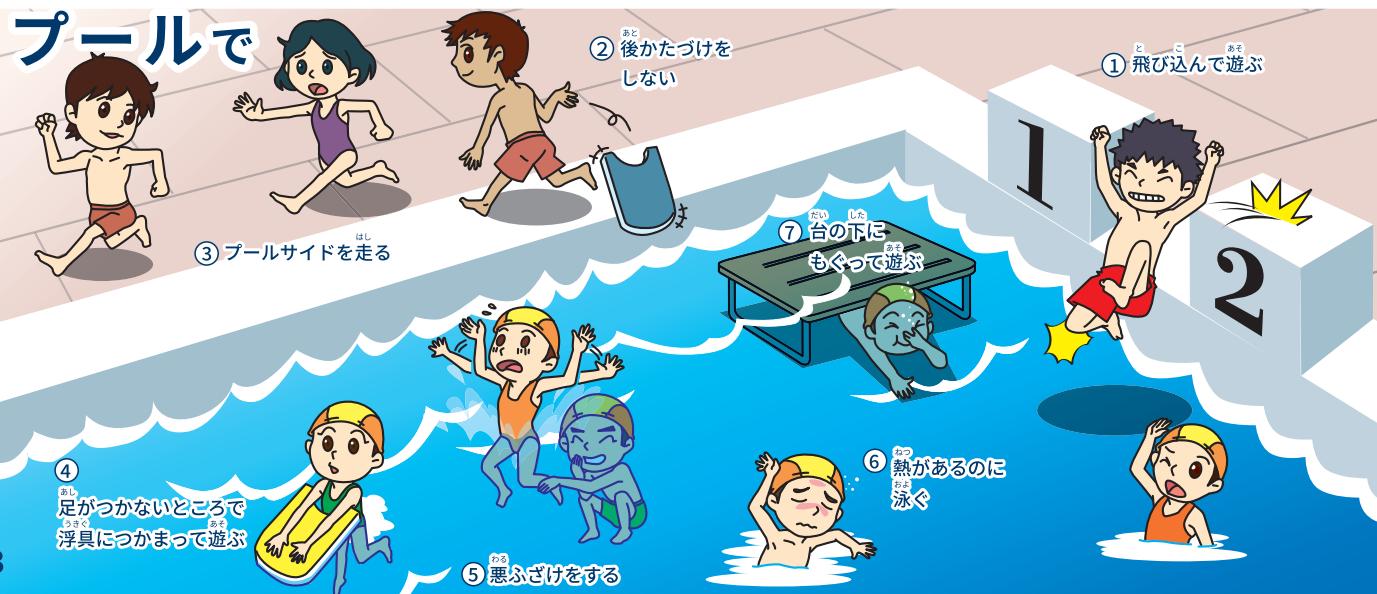
ちょうせき  
潮汐



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

しばさいかい たのひる じん かみや  
自然災害（台風、地震、雷など）の  
かのせい 可能性があるときには、  
みづべ ちか 水辺には近づかないようにしましょう。  
ちうしゆ けいはう 注意報や警報が出でないか、  
ちいさ ひなんばしょ その地域の避難場所は  
かにん どこかなどを確認してください。



## 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で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

# おぼれている人をみつけたらどうするの？

こ ひと たす みず なか はい  
子どもたちだけでは助けない、水の中に入らない。

ひと ひと あやま みず お  
「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

れんらく じし き  
連絡できたら指示を聞く。

れんらく ひと さが い  
連絡できなければ、  
連絡できる人を探しに行く。  
けいたいでんわ も ひと  
※携帯電話を持っている人に  
し 知らせましょう。



きゅうきゅうたい とうちゃん  
救急隊が到着するまでにできること

## ②浮く物を投げる

う もの な  
う もの ばあい なか  
浮く物がある場合は、お腹を  
め 目がけて投げ、つかまるよう  
な 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、近くの大人の人間に大声で知らせ、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

だいげんそく みず なか ぜったい はい  
大原則として水の中には絶対入らない！！

みず なか はい じさいがい ※ いのち お きけい たか  
水の中に入ることで2次災害※につながり命を落とす危険性が高まります。  
みず なか はい きょうじょ じぶんじしん ひがい  
※水の中に入っての救助により自分自身が被害にあうケース

みず なか はい おとな  
水の中に入らずに大人ができるることは？

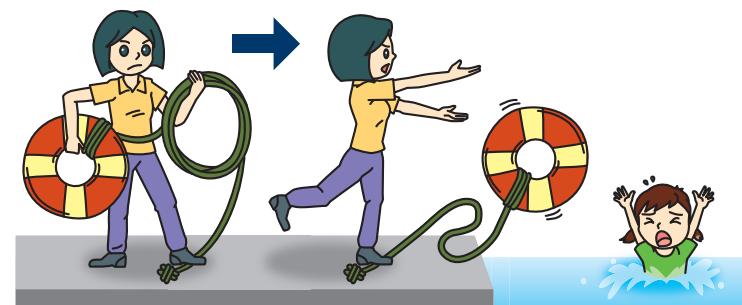
## ①近くに救助用品がない場合

ひ こ きし はら て の ひ よ  
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。  
て とど じぶん み つ ふく  
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  
が ロープ代わりにします。  
りく ひと わた  
そして、陸からおぼれている人に渡し、  
ひ よ 引き寄せます。



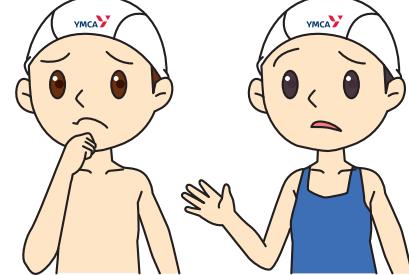
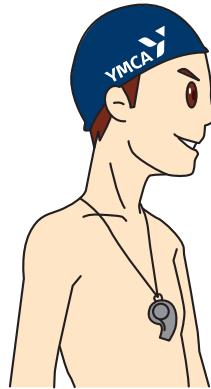
## ②近くに救助用品がある場合

すばや わ かさ つく はし あし ふ  
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。  
したて な ひと こうほう お な  
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。  
しつかまつたら静かに引き寄せます。



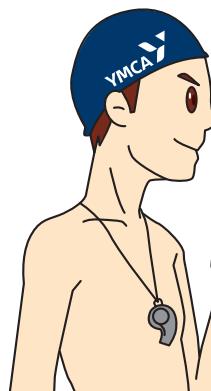
※ペットボトルで  
さくせいのう  
作成可能

# 着衣泳



## 着衣泳って何？

着衣泳というのは  
衣服（普段着）を着て泳ぐことなんだよ。



## どうして服を着たまま泳ぐの？

服を着たまま、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。

レッスン

# Lesson 1

## 服を着たまま水の中に 入るとどうなるか体験しよう

浅い（足の届く）所からゆっくり入水し、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。



水の抵抗を感じるために、  
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ることです。  
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  
岸が近い、低い場合

浮いて待つ  
浮くものがあれば、胸の前で持つ  
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

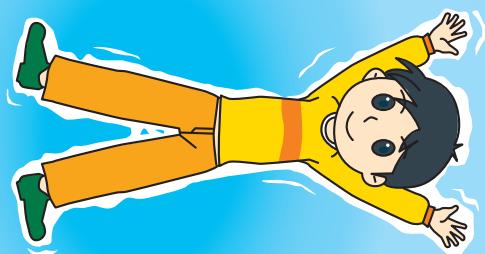
### 水に落ちたら落ち着いて浮き身の姿勢をとろう

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。

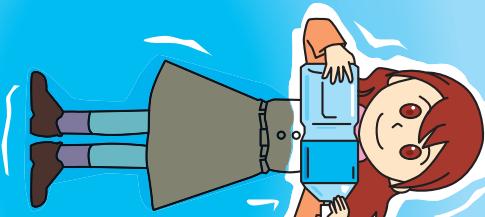
1

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
- ・頭のうしろを水につける
- ・手足をのばす
- ・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



2

手足を曲げる

上から



3

手の平で水をかき足の裏で水をける

上から



4

背浮きの状態に戻る

上から



# 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

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  
(名前がわかれれば名前を呼ぶ)

## Ambulance

### 救急車を呼ぶ

大きな声で協力を  
求めましょう。

## 2 呼吸の確認



### 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)
  - 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30回

### 30回

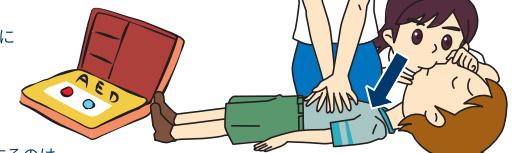
※人工呼吸の技術と意思があれば胸骨圧迫30回と  
人工呼吸2回の組み合わせをくり返す。  
(ただし、できない状況や感染症流行等の場合  
胸骨圧迫のみを行う)

■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

■心肺蘇生法を中止するのは

- 心肺蘇生法を続い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
- 救急隊に心肺蘇生法を引き継いだとき



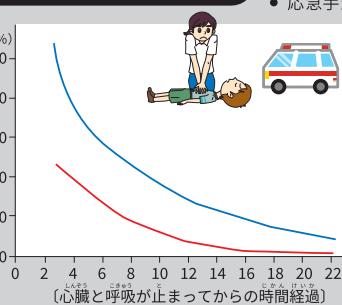
## 正常な呼吸(普段どおりの息)をしていれば

### 回復体位



様子をみながら、救急車を待ちます

## 応急救手と救命曲線



- 時間の経過で低下する救命のチャンス
- 応急救手が救命のチャンスを高める

居合わせた人が  
救命処置をした場合  
救急車が来るまで  
何もしなかった場合

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

## Airway・Breathing

### 気道確保・人工呼吸

意識がなくなると、舌がのどをふさぐので  
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本をあご先に当てる頭を後ろに  
のけぞらせあと先を上げます。

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



# おぼえよう！人の命の助け方

## 一次救命処置（BLS）の手順

いちじきゅうめいしょち びーるえす てじゅん  
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、普段どおりの呼吸がなかったら、生命の危険が迫っています。

いか  
すぐに以下のことをしましょう。

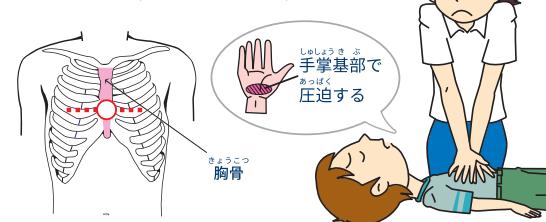
①協力者を呼びかける・・・119番通報してもらう・AEDを持ってきてもらう

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 あっばく けつさ じゅんかん  
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



きょうこつ あっばく まなか さうこう  
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、手を前傾させ、胸骨  
に垂直に押し込むようにします。  
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）

### ◆AED（自動体外式除細動器）を用いた除細動

しうひよしゃ ふだん こきゅう ぱあい しんそう こま ふる しんしきいどう おお  
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 せいやう うご もど でき じょうさいどう ひつよう えへい あ しんぱいそい おな 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

じょひよしゃ むね いふく と のぞ えーい つ  
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（鎖骨下）に、もう一枚を  
胸の左下側（脇の下5~8cm下）に貼ります。



### ◆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

※人工呼吸の技術と注意があれば

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

ひたいにて手をあてる

にゅうじ くち はな 乳児は口と鼻を  
おおい息を吹き込む

じんこうこきゅう 人工呼吸

きどうかくほ 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。

じんこうこきゅう おこな  
気道確保（※図2）（あご先を上にあげ空気通り道を広げる）をして人工呼吸を行います。  
おお 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

むね あ み おお  
・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

じんこうこきゅう かい  
胸骨圧迫30回 } をくりかえす  
じんこうこきゅう かい  
人工呼吸2回 } をくりかえす

じんこうこきゅう かい  
胸骨圧迫30回 } をくりかえす  
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

呼びかけでも反応がなく、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 おんせいじ しんでんず かいせき  
AEDの音声指示により心電図の解析を自動的に始めます。  
しょひよしゃ ふ  
傷病者に触れないようにしてください。

でんき しんぱいそい  
④電気ショックと心肺蘇生

でんき ひつよう ぱあい えーい  
電気ショックが必要な場合はAEDの  
おんせいじ 音声指示によりショックボタンを押します。  
しょひよしゃ 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

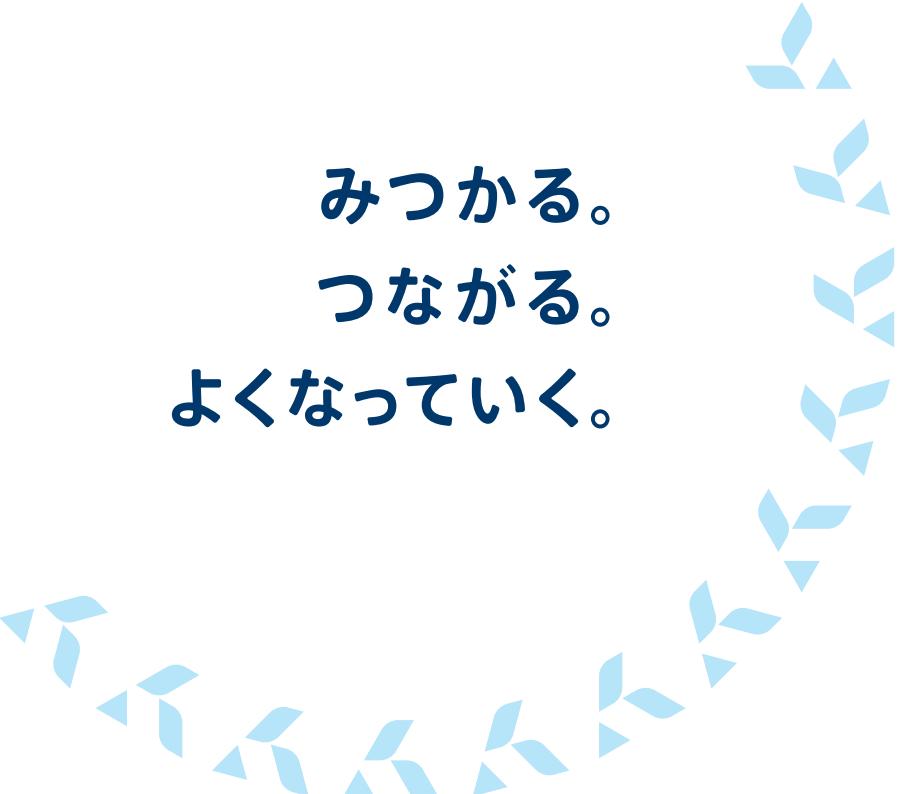
えーい おんせいじ ひつよう  
AEDの音声指示により必要であれば  
しんぱいそい おこな しんでんず かいせき  
心肺蘇生を行い、心電図解析や  
でんき おこな ぱあい えーい  
電気ショックを行う場合は傷病者に  
ふ 触れないようにしてください。AEDの  
でんき おこな ぱあい  
電極パッドは貼ったまま、電源は  
い しんぱいそい づぶ  
入れたまま心肺蘇生を続けます。

図2 気道確保

くうき とお みち ひろ  
空気の通り道を広げ、  
こきかう 呼吸をしやすくする



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、帶広市、帶広市教育委員会、  
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、熊本県教育委員会、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 ゼンこく  
監修：全国YMCA アクアティック事業部

