

夏季休業中の水難事故防止！

海で遊ぶときの注意



1 まずは、海をよく知ろう。

* 天気と潮の満ち引き等

・海に行く前に、あらかじめ天気や潮の満ち引き等を調べておきましょう。遊泳中、天気が悪くなると、強い風や落雷、高波による危険が増したり、海のそばでも波が打ち寄せ通ることができなくなる場所や、潮が引いているときには浅瀬でも、潮が満ちると歩いて帰れなくなる場所があります。

* 風

・海岸で吹く風には、**オフショア**（陸風）と**オンショア**（海風）の2つがあります。**オフショア**は陸から海へ、**オンショア**は海から陸へ吹く風のことです。昼間は**オンショア**になることが多いですが、気圧配置や地形によっては**オフショア**となる場合もあります。**オフショア**が強いと、ビニルボートなどの乗り物が沖へ沖へと流され、岸に戻れなくなるので十分に気をつける必要があります。このように、水に浮いている物は思った以上に風の影響を受けやすく、ちょっとした隙に流されてしまう場合があることを覚えておきましょう。

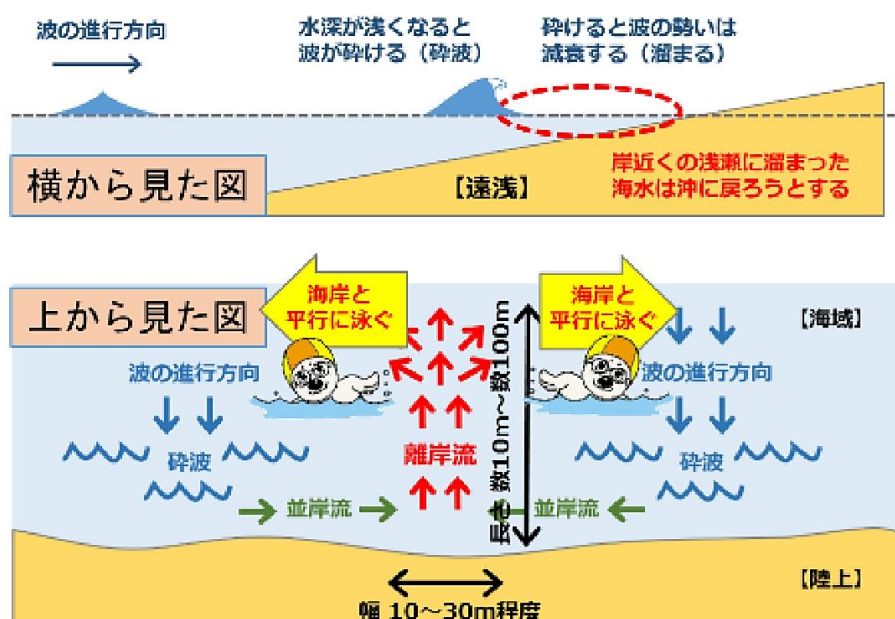
【強風の影響により起きた事故】

小学生の児童が、波打ち際約2mのところでは浮き輪に捕まり遊んでいたところ、父親が目を離れた瞬間、沖合い約10mほど流されており、父親が泳いで追いかけたが、流れるスピードが速く追いつけなかったもの。児童は沖合い100mまで流されたところで救助艇により救助された。

* 離岸流

・沖に向かって発生する強い流れ「離岸流（りがりゅう／リップカレント）」に注意しましょう。離岸流はとても強い流れのため、一旦この流れに巻き込まれてしまうと、気がつかないうちに沖まで流されてしまい大変危険です（オリンピック選手のように泳ぎが得意な方でも、逆らって泳ぐことは難しいと言われています。）。

・離岸流は、幅が約10mから30mほどの狭い海域の流れです。沖に流された場合は、落ち着いて海岸と平行に泳いで離岸流から脱出しましょう。ムリに泳がず浮いて救助を待つことも有効です（浮いて待て）。



2 いつ、どこで泳ぐべきか。

* 管理された海水浴場

- ・海で泳ぐ場合は監視員やライフセーバーが常にいる海水浴場などの管理された場所で泳ぐようにしましょう。
- ・海には保護者や大人と一緒に行くこと。友人同士や一人で遊びにいかないこと。

* 遊泳に適した自然条件

- ・遊泳に適した自然条件下で泳ぐことも大切です。
 - ① 平穏な波が最も適しています。波については崩れ波が比較的適しています。
(崩れ波は遠浅な砂浜で発生しやすい波です。)
 - ② 無風又は海から陸へ風が吹いている時

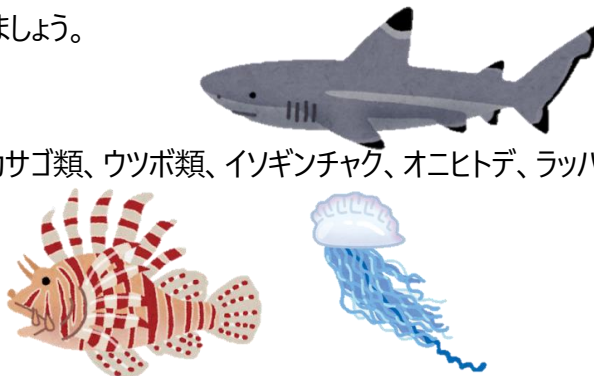


3 海にいる生物の中には、危険なものも。

- ・海には、クラゲやエイなど、危険な海洋生物がたくさんいます。これらの危険生物に刺されたりした場合は、すぐに海から出て、病院などの医療機関に行きましょう。

* 主な危険な海洋生物

- ・沿岸部：クラゲ、カツオノエボシ、サメなど
- ・岩場や珊瑚礁：ヒョウモンダコ、ガンガゼ、ミノカサゴ類、ウツボ類、イソギンチャク、オニヒトデ、ラッコウニ、アンボイナ等イモガイ類、珊瑚類など
- ・砂地：ウミケムシ、エイ、オニオコゼなど
- ・岩礁や防波堤付近：ゴンズイなど
- ・水中：ウミヘビなど



4 自分の体調には素直に耳をかたむけて。

- ・自分の体調を把握し、疲労や睡眠不足を感じたら海に入らないようにしましょう。
- ・海に入る前に、ストレッチ等の準備運動を行きましょう。
- ・寒さを感じたときや、ふるえがとまらないときは、低体温症（ハイポサーミア）の初期症状の可能性があり
ます。低体温症が進むと、活動性が低下し、溺れやすくなりますので、早めに陸に上がりましょう。
- ・熱中症予防のためにこまめな水分補給や塩分補給を心がけ、直射日光に長時間当たり過ぎないように
注意しましょう

5 海水浴場に持っていくもの。

- ・自分の泳力や遊泳する海域の状況など考慮し、必要に応じてライフジャケットや浮力体の使用も検討しましょう。
- * 海水浴の際には、基本的な装備品として以下の持ち物を持っておくと安心です。
 - ・サンゴ礁や岩場におけるケガ防止や、危険な海洋生物から身を守るためには、ウェットスーツやマリンスーツが有効です。ウェットスーツには体温の低下を防止する効果もあります。
 - ・日焼け防止のためには、ラッシュガードやサーフハットが有効です。「ネオプレーン（ゴム）入りラッシュガード」であれば、体温の低下を防止する効果もあります。
 - ・熱中症予防のために、飲料水やスポーツドリンクを用意し、こまめな水分補給・塩分補給を心がけましょう。
 - ・非常時の連絡用として、スマートフォンや携帯電話も忘れないようにしましょう。



資料：海上保安庁 Water Safety Guide

https://www6.kaiho.mlit.go.jp/info/marinesafety/00_totalsafety/06_swimming/11_attention.html