

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 2023

自分のいのちを守り、みんなのいのちを大切に

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 藤本 秀樹

慶應義塾大学 鳥海 崇

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。

2022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	15,033名	73.6%
心肺蘇生法講習	572名	2.8%
25m チャレンジ	300名	1.4%
安全講習	1,418名	6.9%
その他	3,075名	15.3%

受講総数 20,398名

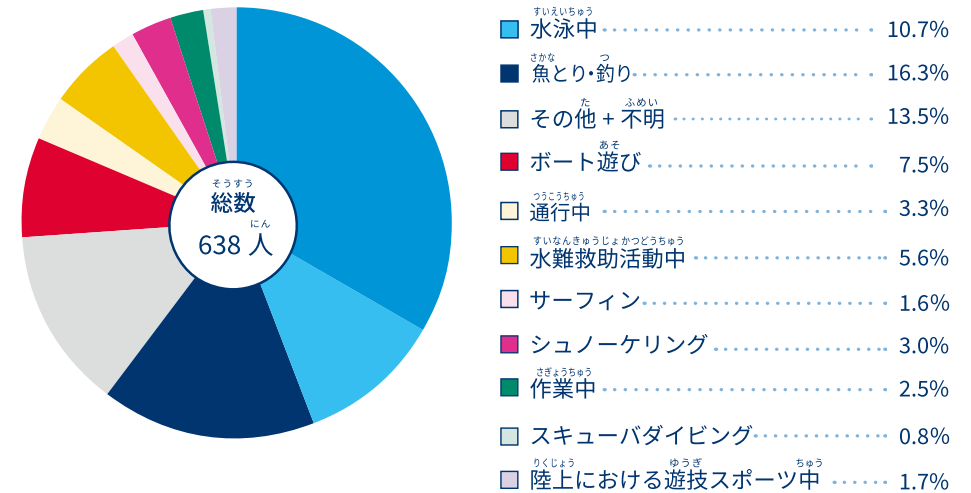
対象

項目	参加者数	割合
YMCA会員	12,478名	61.1%
一般幼児	73名	0.3%
一般児童	4,533名	22.2%
教員	537名	2.6%
保護者	35名	0.1%
その他	2,742名	13.7%

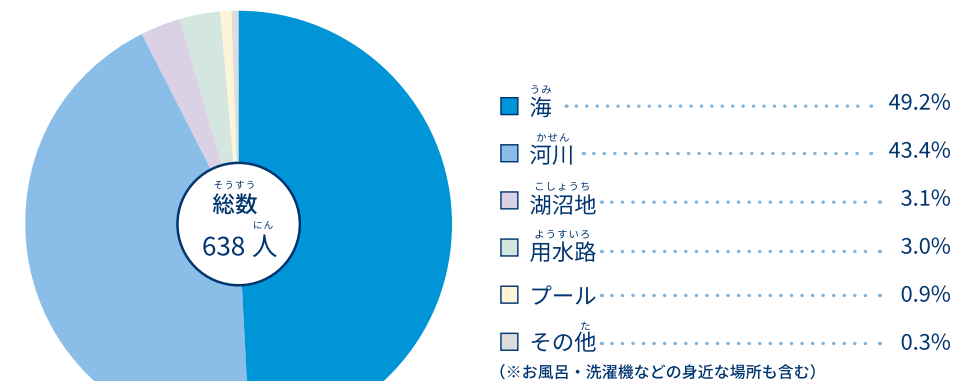
受講総数 20,398名

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)



(2022年警察庁資料より)

(※水難事故は海や川で、釣りや水泳中に多く発生する傾向にある)

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。

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)

遊泳禁止
No Swimming
遊泳禁止場所、
遊泳禁止発令時は
泳がない



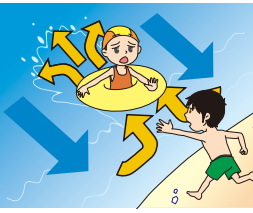
① 沖にむかって泳ぐ

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

⑤ 川沿いの草がおいしげっているところで遊ぶ



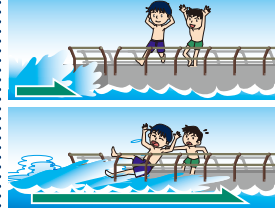
離岸流

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



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

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

⑦ 台の下にもぐって遊ぶ

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

⑥ 熱があるのに泳ぐ

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

おぼれている人を見つけたらどうするの？

子どもたちだけでは助けられない、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

① 119 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、つかまるところに指示する。



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

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。

[※]水の中に入った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つけている服（シャツ・ズボン・ベルトなど）や棒、板、きり、縄などをつなげて

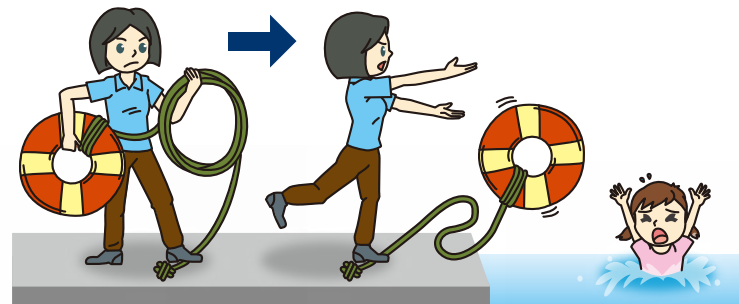
ロープ代わりにします。

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

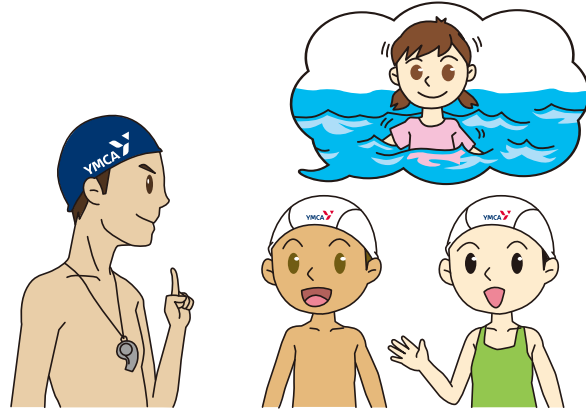
素早く浮き具にロープをくくりつけて救助用品を作り、ロープの端はしっかり足で踏んでおきます。救助用品を下手投げで、おぼれている人の後方に落ちるように投げます。おぼれている人がしっかりつかまったらロープを静かに引き寄せます。



※ペットボトルでサクセイのう作成可能

着衣泳って何？

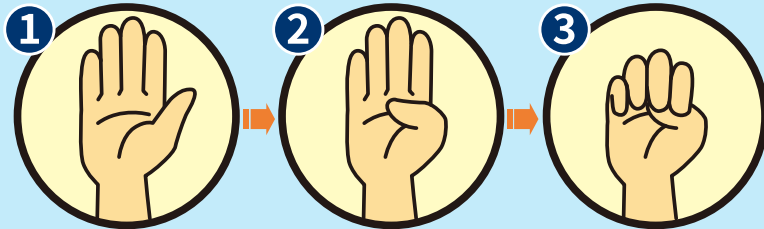
着衣泳というのは、衣服（普段着）を着て泳ぐことなんだよ。



ライフセーバーがいない場所では・・・

〈参考〉

助けを求める
ハンドサイン



1. 手のひらを見せる 2. 親指を曲げる 3. 親指を閉じ込める

ライフセーバーがいる場所では・・・（海水浴場など）



※助けてサインとは

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

どうして服を着たまま泳ぐの？

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、どうすればよいかを知っておくためのです。

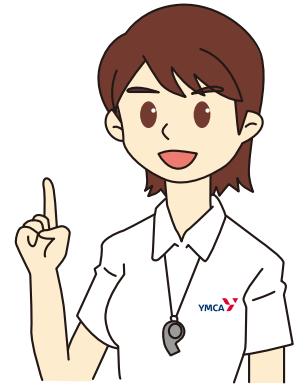
Lesson 1

服を着たままで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よう



とつぜん みず なか お 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 落ちついて う み
姿勢をとる 身

まし とお たか ばあい
岸が遠い、高い場合

う ま
浮いて待つ
う 浮くものがあれば、むね まえ も
胸の前で持つ

まし ちか ひく ばあい
岸が近い、低い場合

まし およ もど
岸まで泳いで戻る

Lesson2

みず おお お 落ちついて
水に落ちたら落ち着いて
う み 姿勢をとろう
身

だいげんそく
大原則は
う ま
「浮いて、待とう！」

みず じこ おお かし いない
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、

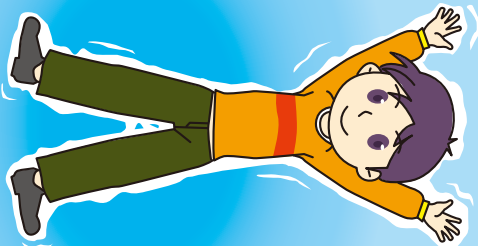
岸に戻りたくても戻れないからです。誤って水の中に落ちてしまったら、あわてて岸に

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。

1

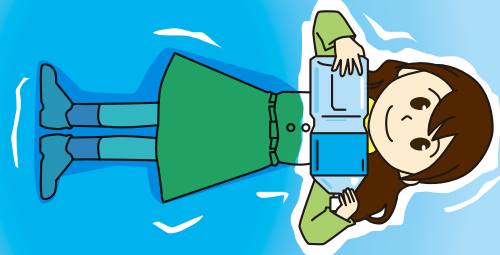
う み
浮き身
せう
(背浮き)



2

う
浮くものを
むね まえ も
胸の前に持つ

※靴を履いていない場合は
お腹の前に持つ。



う み じょうず 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

さんこう
参考

エレメンタリーバックストローク

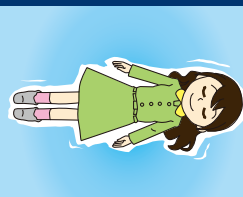
エレメンタリーバックストロークは、衣服を着て泳ぐ場合に呼吸がしやすく、
長く泳ぎ続けることができます。

(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

せう しせい
背浮きの姿勢をとる



2

てあし ま
手足を曲げる



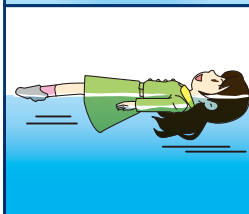
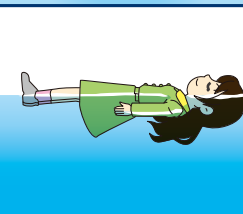
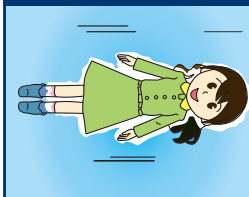
3

て ひら みず あし うら みず
手の平で水をかき足の裏で水をける



4

せう じょうたい もど
背浮きの状態に戻る



おつよう
応用

顔上げ平泳ぎ

すいなん じこ あ ばあい ぜんぽう かくにん おお ほうほう
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。



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)

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 大きな声で協力をお願いします!!

119番 お願いします!!

エーディー 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 ふだん 傷病者が普段どりの呼吸(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

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

■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(普段どりの息)をしていれば

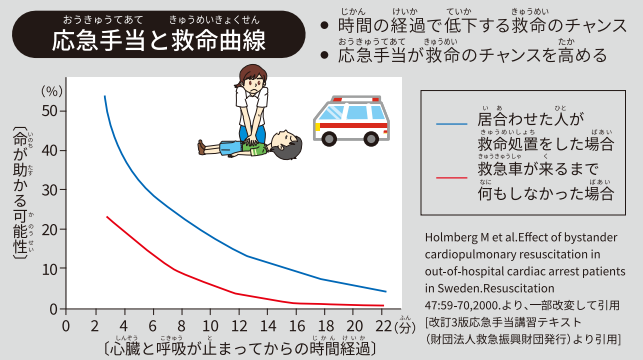
この時にできれば救急車を呼んでおこう また、AEDを手配しよう

ひつよう 必要なおうきゅうであて 応急手当

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。

ようす 様子をみながら、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 プリージング 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、舌のどをふさぐことで 空気の通り道を閉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本をあらかじめ当て頭を後ろに のけぞらせお先を上げます。

※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

30対2の割合で セットをくり返す

相手の口を自分の口でおお鼻をつまんで 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。

エーディー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（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。

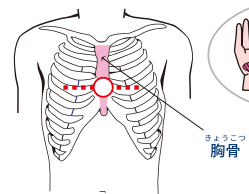
- ①協力者を呼びかける・・・119番通報してもらおう・AEDを持ってきてもらう
- ②心肺蘇生をする

※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

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



手掌基部で
圧迫する



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

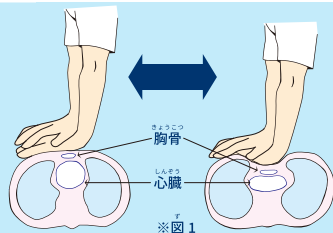


胸の真ん中（胸骨の下半分）の少し足側を胸の厚みの1/3が沈む程度圧迫します。体格に合わせて片手で、若しくは両手で圧迫します。

※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
- 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

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

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。



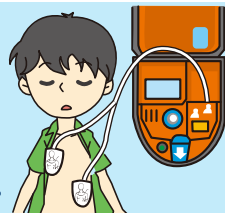
②電極パッドを貼る

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

- 肌を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、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

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胸骨圧迫のみを行う

気道確保をしながら
鼻をつまみ息を吹き込む



乳児は口と鼻を
おおい息を吹き込む

ほん、ゆび
2本の指で
アゴをおしあげる

ひたいて
手をあてる

※図2 気道確保

空気の通り道を広げ、呼吸をしやすいようにする。気道異物による窒息の場合は、最初の措置として背部叩打法を行う。有効でない場合は、腹部突き上げ法を行う。



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「口対口鼻人工呼吸」を行います。

気道確保（あご先を上へ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



胸骨圧迫 30回
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

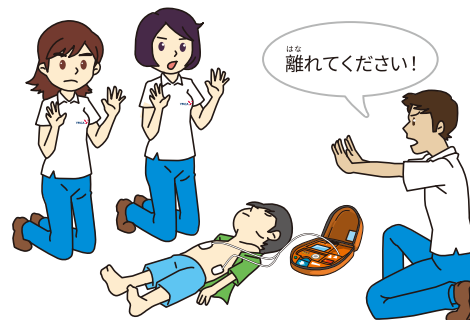
保護者の方へ

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でき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

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られます。

