

## もしも、海で溺れたら

### 落ち着いて

慌てず落ち着いて  
浮くものやつかめる  
ものを探してみよう。

### 浮いて待つ

ムリに泳がず  
「浮いて」助けを待とう。  
(泳いで岸に届れない場合に限る)

### 脱がないで

浮いて助けを待つ場合  
服は体温保持、靴は  
浮力になります。

## もしも、海で溺れている人を見つけたら

- ひとりで助けに行かない。
- 大声で周囲の人(大人)に知らせる。
- 救助を依頼する。(海上保安庁118番、警察110番、消防119番)
- 浮くもの(ペットボトルやクーラーボックスなど)を見つけて投げる
- 近くなら長い棒や釣り竿などを差し出し引き寄せる。

※大人の方へ: まずは、飛び込まず助ける方法を考えましょう。飛び込んで助けに行かなければならない状況においては、ライフジャケットなど浮く物を身に着け自身の安全を確保し救助に向かいましょう。

## 保護者の皆さんへ

遊泳中の事故では、10歳代未満、10歳代の事故が全体の3分の1以上を占め、死に至るケースも少なくありません。海の危険性を識り、適切な安全対策をとることで、不足の事態を回避できる可能性が高まります。大切な我が子の命を失わないため、海で遊ぶ際には、中面の「海で遊ぶときの注意事項」のほかに次のことにも注意をお願いします。

- 子供から絶対に目を離さないで! 無理をさせないで!  
目を離した一瞬で事故が発生しています。
- 海水浴場も、閉鎖期間(夏季以外)は危険です。
- 万が一に備え、ライフジャケットの活用も考えてください!  
特に釣中の海中転落者のうち、非着用者の死者・行方不明者は着用時と比べ4.4倍に達しています。
- シュノーケリングは、海水を誤飲し易く危険を伴います。  
使用する際は海底に足が届く浅瀬で使用しましょう。
- 飲酒したら、絶対に泳がないで!  
飲酒が要因の遊泳中の事故は、飲酒しない場合と比較して死亡率が2倍です。



第十管区海上保安本部

# 海で楽しむための 安全ガイド



**危険な生き物に気をつけよう!**

写真は、毒を持った代表的な生物です。見掛けた際は、近寄らず絶対に触らないようにしましょう。



第十管区海上保安本部

JAPAN COAST GUARD

画像提供: いおワールドがこしま水族館





# 海での危険を識ろう!!

毎年、海では、海水浴や魚釣りなど海でのレジャーにおいて、多くの人が事故にあっています。特に夏季は遊泳中の事故が増えます。本冊子では、海で遊ぶときに、特に注意してほしいことをまとめています。海で楽しく安全に遊ぶために活用してください。

平成28年のマリナーに伴う事故者数、全国で900人(この内、死亡・行方不明者 285人)

## 離岸流に気をつけよう

### 離岸流とは

波やうねりにより海岸へ打寄せられた海水は、必ず流れやすい場所から沖へ戻ろうとします。この時に沖へ向かって発生する強い流れを「離岸流」といいます。離岸流が発生していると気が付かないうちに沖まで流されてしまい大変危険です。

### 離岸流からの脱出する方法

- 1 まずは落ち着く。(あわてない)
- 2 陸に向かって泳がない。  
(流れに逆らわない)
- 3 海岸と平行に泳ぎ、流れから脱出する。
- 4 脱出できたら、海岸に向かって泳ぐ。



## 高波に気をつけよう

波の高さは、常に一定ではありません。また、急に深くなる海岸では海に戻ろうとする強い流れが発生します。このような高波などで、波打ち際で遊んでいる人や磯場の釣り人が流れに巻き込まれる事故が多くあります。波が高いときは、遊ぶのをやめましょう。



波は、100回に1回1.5倍の高さ、1,000回に1回2倍の高さの波がくることがあります!

## 深みに気をつけよう

なだらかに見える砂浜でも海の中は急に深くなっている場所があります。潮の流れや波の影響で海底は常に変化しています。海水浴場についたら監視員に危険な場所を確認しましょう。



## 魚釣り中の落水に気をつけよう

- 一人ではいかないで、大人と一緒にいこう!
- 波が高いときは行かない!
- 釣公園など管理された安全な場所でやろう!
- 立入が禁止された防波堤ではやらない!
- 必ずライフジャケットを着よう!
- 魚釣りの前に、まずは、はしごや階段などが上がる場所を確認しよう!

防波堤などからの海中転落による死亡事故が多く発生しています!



## 海で遊ぶときの注意事項

### 海に行く前に

- 子どもだけで海に遊びに行かない、大人の人と一緒にいこう!
- 監視員がいる海水浴場で泳ごう!
- 遊泳禁止区域では泳がないで!  
(離岸流などがある危険な海域です)
- 行く前に波が高くないか調べよう!  
(天気予報や波浪の注意報など確認)
- ライフジャケットや浮き輪など浮くものを準備しよう!

### 海に着いたら

- 波が高いときや風が強いときは、海には入らない!
- 監視員に危険な場所を確認しよう!
- 体調が悪いときは、海には入らない!
- 準備運動をしっかりしよう!
- 疲れたときは休憩しよう!
- 熱中症を防ぐため水分を補給し、日陰で休もう!



## 大切な命、自分で守る! 自己救命策の確保「3つの基本」

海に落ちても沈まない  
救命胴衣の着用



防水バックと携帯電話を持つ  
連絡手段の確保



もし海で事故があったら緊急電話  
118番へ救助要請

