



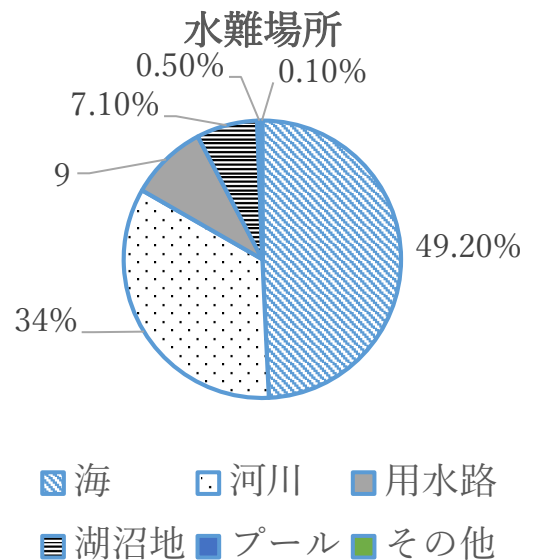
7月号^② あおぞら

もうすぐ楽しい夏休みですね。今回の保健だよりは夏に心配な海や川の事故について掲載します。参考にして大切な命を守ってください。

また、夏休みは宿題もあると思います。最終日に一気に片付けるのではなく、夏休みの初日から計画的に少しずつ進めると気持ちが楽になりますよ。規則正しい生活リズムを心がけ、熱中症に気をつけて元気に楽しい夏休みを過ごしましょう。

梅雨が明けたら夏本番！ 水のレジャーにひそむ危険 死者・行方不明者が多い水難場所とは？

- 海** 天候によって波の流れなど様々に変化し、人の力ではどうすることもできない力を持っている。
- 河川** 想像するより流れが速かったり、地形が複雑だったりすると危険が潜んでいる。ダムの放水で一気に増水することもある。



Q.衣服を着たままで水に落ちたらどうする？

- A. 一番大切なことは「浮き身（＝水に浮くこと）」水面上に仰向けで浮いた姿勢を保つ（衣服や靴を無理に脱ぐことは体力を消耗するので避ける）

Q.川で流されてしまったらどうする？

- A. 足を下流に向け、足先を水面にまで持ち上げた背泳ぎの体勢をとる。
川遊びの際はライフジャケットを水中で脱げないように正しく身に付けることが大切。

Q.溺れている人を見つけたらどうする？

- A. 大きな声で周囲に知らせ協力を求める。入水すると抱き着かれて共倒れになる最悪のケースにつながるので入水せずに距離をとって救助する。溺者がつかまりやすい長いもの（長い棒・タオルの端など）を差し出してつかませる。

Q.溺れた人を救出したらどうする？

- A. 声をかけ、反応を確認する。楽な姿勢（仰向け・横向き）に寝かせて毛布やバスタオルで保温し、低体温症を防ぐ。経過観察して呼吸がない、呼びかけに応えないなどの状態になっていたら至急119番通報する。