

# 遊泳中の事故が起きています。 尊い命を失わないために・・・

遊泳中の**死亡事故の半数以上が10代後半**の若者です。  
夏休みに入りましたが、今一度ご確認くださいませよう、よろしく願いいたします。

以下の状況等、思いがけないことでパニックになって溺水する事例が起っています。

## ○深みにはまる

海の深さは一定ではありません。急に深くなる場所があります。一歩踏み出したとき、波に押されたときに、思わぬ深さで足が届かずパニックに陥ります。

## ○不規則な波にのまれる

波や足元は不安定で、波に押され足をすくわれ、そのまま波に飲み込まれたり、予想せず顔に海水がかかり、海水を飲んでしまうことでパニックに陥ります。

## ○足がつる、体調不良

水の中は想像以上に体力を奪われます。塩分不足により足がつる、疲れや熱中症で急に体調が悪くなることで、溺れることがあります。

## 【知識を持つ】

海は深さや波、流れが不安定です。離岸流や風であつという間に沖に流されます。海の特徴を十分に理解し、注意した行動をとってください。

## 【道具を利用する】

海には捕まる場所がありません。海辺で遊ぶ際はライフジャケットを着用する、浮くものを準備する等、万一来に備えてください。

## 【遊泳環境を把握する】

事件や事故に遭った時に、すぐに助けが求められるよう、ライフセーバー等のいる海水浴場を事前に調べ、利用してください。また、波が高い、風が強いときは海に入らないようにしてください。

 **Water Safety Guide**  
海上保安庁 ウォーターセーフティガイド  
遊 泳



北海道教育委員会  
第一管区海上保安本部