

海に行く前に確認したい5つのポイント！

- 1 体調、悪くない？
だるさや微熱などはない？体調が悪いときは無理をしないようにしよう
- 2 天気予報、チェックした？
気温や風が1日の中でどう変化するか、あらかじめ知っておこう
- 3 誰とどこに行く？
一人で海に行くのは避けて、できるだけ海を知っている人といこう
- 4 何を持っていく？
ライフジャケット（または浮力になるもの）
ラッシュガード（クラゲや日焼け予防になる。濡れたまま身に着けばなしだと身体を冷やすよ）
- 5 水筒を忘れずに！夏、外で遊ぶなら、水を飲まない危険だよ。
こまめに水分補給しよう

保護者の方へ

- 水辺で遊ぶ子どもを、浜から見守っていませんか？
とくに子どもが小さな方は、離れすぎず手を差し伸べられる距離にしましょう
- お酒、飲んでませんか？
海ではお子さんに何があるかわかりません。アルコールは控えましょう
- お子さんの泳力と遊び場は合っていますか？
深いところの救助は不可能と考えてください。場所を選びましょう

溺れている人を見かけたら！

- 1 すぐに大声で助けを呼ぼう
手分けして助けてくれる人を探します。レスキューには、いろんな人の助けが必要です。
 - ・SUP などボードがあれば、溺れている人につかんでもらうことができる
 - ・携帯電話があれば救急車を呼べる（119 番に通報）
 - ・AED が必要な時に持ってきてもらえる
- 2 溺れている人から目をそらさない
誰かひとり、溺れている人が沈んでも位置を伝えられるようにしましょう

119

溺死は、不慮の事故による死亡の中では、交通事故の次に多い。
身体ひとつで溺れる人を助けることはとても難しいけれど、落ち着いて、安全に行動することで救助され、助けられる命があります。

『ちんくい』って、何？

エビやカニの赤ちゃん（幼生：ゾエア）が正体です。
大きさは1～2mm ほどで、毛穴を刺激されると、チクっとします。



ちんくい（ゾエア）

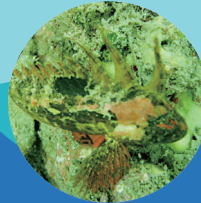
保護者の方へ

海の生き物による痛みや腫れ方は状況や体質によって異なります。
ひどい場合、迷った場合は医療機関にて相談してください。

ゴンズイ



ハオコゼ



ウツボ



スベスベマンジュウガニ



ヒョウモンダコ



カツオノエボシ



アカクラゲ



アンドンクラゲ



逗子の海辺の安全ガイド

水辺の事故、よくある5つのパターンから自分を守ろう！

- 1 友達が行くからって、ついていって大丈夫？
海への慣れ、泳ぐチカラは一人一人違うもの。無理をしないようにしよう
- 2 溺れそうになったら、どうする？
溺れそうになったら、とにかく「落ち着く」こと
仰向けになり、全身の力をめくと、自然に浮くことを思い出そう
- 3 パニックにならないようにしよう！
ゴーグルに水が入ってもあわてないぞ（海ではゴーグルなしでも泳げるようにしよう）
海水を飲み込んでしまったり、鼻に水が入っても大丈夫だよ
- 4 シュノーケルは使いかたに注意！
シュノーケルは事故が多い。使う場所と使いかたに気をつけよう
- 5 流れていくものを追いかけない
浮き輪やビーチサンダルなどが流されても、無理においかけないでね

ウイテマテ！



熱中症にならないために！

- 1 夏の暑さから身を守る方法、知ってる？
 - ・こまめに水分をとろう
 - ・風通しのよい日かげなどで休けいをしよう
- 2 熱中症のサイン、わかるかな？
めまい、立ちくらみ、汗がたくさん出てくる、こむらえり、頭痛、嘔吐、倦怠感、注意力・集中力の散漫など
- 3 熱中症になったら？
 - ・経口補水液を取り、風通しのよい日かげの場所で身体を冷やそう
 - ・できれば頭を低く、足を上げておこう
 - ・きつい場合は医師に相談しよう

- ＋ お家でできる経口補水液
 - ・砂糖 50～60g（大さじ6杯）
 - ・食塩 6g（小さじ1杯）
 - ・水 2リットル
 - ・レモンひと絞り

水よりも熱中症の予防に役立つ特別なジュースだぞ

クラゲの種類、わかるかな？

アンドンクラゲ、アカクラゲ、カツオノエボシ、ミズクラゲ

頭の下にある触手（足）に毒をもつ胞子（ツブツブ）があるよ。ここに触らないこと！

クラゲに刺されたら、どうする？

すぐにやること

- ・海水でじゃぶじゃぶと洗う
（触手が肌に残っていれば、海水で除去できるから）
- ・痛みがあればお湯（40度くらい）につける
- ・腫れ（炎症）てきたら氷で冷やす

やっちゃダメ！

- ・刺された部分を手でさする、真水で洗う

毒のない魚でも痛いぞ！

毒のある魚にやられたら、どうする？

すぐにやること

- ・刺されたところから毒をしばらくさす
（指先で押しだすように）
- ・痛みがあればお湯（40度くらい）につける

魚の背ビレや腹ビレなどには

刺さらないように気を付けよう！