

本校では、以下の2つの観点を踏まえ、体育の水泳学習の一環として着衣水泳を実施しております。近年、水の事故が全国各地で起こっています。

ご家庭でも、どんなことに気をつけるといいか話をする参考にしてください。

◎着衣水泳の意味：着衣して泳ぐことの難しさを体感し、事故に巻き込まれた際の対応について知ること。

◎着衣水泳の大切さ：日本人は、水の事故に遭って死亡する人が多いと言われています。それは、着衣のまま水の中に入る経験が少ないからだそうです。

水の中に衣服を着たまま入ると動き辛く、泳ぎが得意な人でも溺れてしまうことがあります。

着衣水泳学習の流れ

1. 入水する
 - ・ベタベタして気持ち悪い～
 - ・ちょっと動くのにも力がいる。→体力を使う。
2. 泳いだり歩いたりする
 - ・重くて動きにくい！
 - ・いつも通りには泳げない！
3. 泳ぐのではなく、浮いて待つ（5分以上浮こう）
 - ・そのまま浮いてみよう。
 - ・いろいろな方法で、長く浮いていられる方法を見つけよう。
 - ・いい方法を紹介し合おう（ラッコ浮きやペットボトルを枕のように使って浮く）。
 - ・友だちが見つけた方法に挑戦してみよう。
 - ・実際、5分浮いていられるか、全体でやってみる。
4. 助ける場合はどうする？

「助けようと思っても、絶対に自分から水に入って助けようとしてはいけません。

すぐに大人に知らせましょう！

（救急車119、警察110、海の事故なら118）

「救助を待つ間にできることは、浮いていられる物を投げることです。」
（ペットボトルには、少し水を入れてキャップを閉めて投げる。）
（長い紐などがあればいいが、ない場合は洋服をチェーンのようにつなげて、助けることもできる。）
5. ふり返り、健康状態の確認

◎水に浮く物で、実際使えそうなもの

ペットボトル、ナイロン袋、ランドセル、スナック菓子を入れたリュック（きんちゃく）、ボール、クーラーボックス、袋入りのスナック菓子など。
パーカーや、ズボンの裾を絞っても浮き輪代わりになると言われているが、とっさの時に絞っている余裕はないと思われる。

☐子どもには、水を甘く見ない意識を持ってほしい。

☐着衣水泳では、大変さを実感するために長袖長ズボンが望ましい。
デニムなどは重くなるので、より実感できる。

☐ジャージ素材は、長袖長ズボンでもあまり重くならない。
綿など、天然素材は水をよく吸収するので重くなる。

☐水の中で洋服を脱ぐと、泳ぎの得意な子なら岸まで行けることもあるが、体力を消耗するため危険。→ぬれていても着ていた方が体温低下を防ぐことができると言われている。

☐落ち着いて周りを見たらつかまることができる物があるかもしれない。（流木など）

☐落ち着けば、足がつくかもしれない（浅い場所での事故も多い）。

☐救助まで何分かかるかわからないので、できるだけ体力を消耗しないで浮いていられる方法を見つけることがとても大切！！

もうすぐ夏休み！！

水の事故から命を守るために、ご家庭でも話題にしてみてください。