

# 令和5年度 夏休み水泳の心得

浜田市立第一中学校

水泳は全身運動であり楽しいスポーツで、体の鍛練にも有効です。しかし、自然が相手である分、非常に危険な面もあります。遊泳場所の地理的状況や、監視員の方がおられるかどうかなど、安全面の確認を忘れないようにしましょう。

下記の注意をよく守り、事故のない有意義な夏休みを過ごしましょう。

## 1. 水泳をしてはいけない人

◎医者から止められている人（感染性の疾患にかかっている人、ケガなど） ◎発熱・下痢のある人  
◎睡眠不足の人 ◎疲労のひどい人 ◎空腹時・満腹時の人 ◎激しい運動の後 ◎食欲がないとき

## 2. 泳ぎに出かけるまで

☆川・海での遊泳は、原則として保護者同伴とする。

- (1) 中学生だけの場合、それぞれ保護者の許可を得て、①行き先、②友達の名前、③帰宅時間などを告げておく。
- (2) つめを切り、耳掃除をしておく。

## 3. 泳ぐ前の確認

- (1) 準備運動を十分に行うこと。胸と心臓から遠い部分から水につける。
- (2) 3～4人のグループをつくり、常に人数の確認をする。
- (3) 遊泳場所は、海水浴場で指示された遊泳許可区域内とする。  
中学生だけで行く場合、海水浴場は監視員のおられる、県立石見海浜公園・国府海水浴場の2カ所とする。
- (4) 脱いだ服などを入れるカバンには、住所、氏名、電話番号がわかるものを必ず入れておくこと。
- (5) ロープや浮き輪などの救命具を持っていくとよい。人工呼吸や心臓マッサージを再確認する。  
電話などの連絡方法・場所の確認をする。

## 4. 水に入ってから の注意点

- (1) 最初は5分くらい、以後しだいに時間をのばしていき、水に入っている時間の2倍くらい休憩すること。  
※寒くなり、顔や唇が青くなったら直ちに上がること。
- (2) いたずらをしたり、ふざけたり、おぼれたまねをしたりなど絶対にしないこと。
- (3) 小児を背負って泳ぐことは絶対にしないこと。
- (4) 板や浮輪にたよって、自分の能力以上に沖に出ないこと。
- (5) 海水浴場には、「離岸流」が発生するところがある。離岸流に流されていないか気づくためには、陸にある自分の荷物と、海にいる自分の位置関係を把握しておくこと。流されていると気づいた場合は、岸に平行に泳ぎ、沖向きの流れを感じなくなったら岸に向かって泳ぐようにすること。（無理に泳ごうとせず、浮くことに専念すること。）
- (6) テトラポットの上など危険な場所での飛び込みはしないこと。
- (7) 川では、にわか雨などによる急な増水に注意すること。

## 5. 水から上がったときの確認

- (1) お互いに友達がいるか確認する。
- (2) きれいな水、水道水で体、目、耳などをきれいに洗い、うがいをすること。

## 6. その他

- (1) 生徒だけの海水浴をしてよい期日・時間（基本的には保護者の判断となるが、10時～17時）  
県立石見海浜公園（夏休み中で監視員さんがおられる期間） 7月21日（金）～8月20日（日）  
国府海水浴場（夏休み中で監視員さんがおられる期間） 7月21日（金）～8月20日（日）
- (2) 公衆遊泳場所で生徒同士だけの場合は、各家庭での約束を守り、責任をもって行動すること。  
帰宅したら直ちに家の人に連絡すること。
- (3) おぼれた人を発見したら、目を離さず、直ちに近くの人に協力を求めること。  
泳がないで救助することが原則。（浮き輪、綱、板などを投げるなど）
- (4) 行き帰りの交通安全には十分に気をつけること。  
自転車の置き場に注意し、地域の方に迷惑にならないように考えて行動すること。