

プールや川で泳ぐときの注意

勝浦中学校

泳ぎができたために、命を拾った人がたくさんいます。反対に、少しばかり泳ぎができたために、命を奪われた人も少なくありません。

今年も水のシーズンとなりました。夏に水に親しみ、泳ぎを鍛えておくことはよいことです。しかし、水の事故は命を奪います。悲劇を招かないよう十分注意しましょう。

以下の諸項目を必ず守って下さい。自分の命を守るために。

1 水泳は全身運動です。体に異常がある人は泳ぐことをやめましょう。

- ・心臓病、腎臓病、耳鼻科の病気、結核、流行性角結膜炎などの疾患のある人。
- ・ぜんそく、皮膚炎や消化器系統に医師から異常があると診断されている人。
- ・健康診断の結果等によって医者から水泳を禁止されている人。

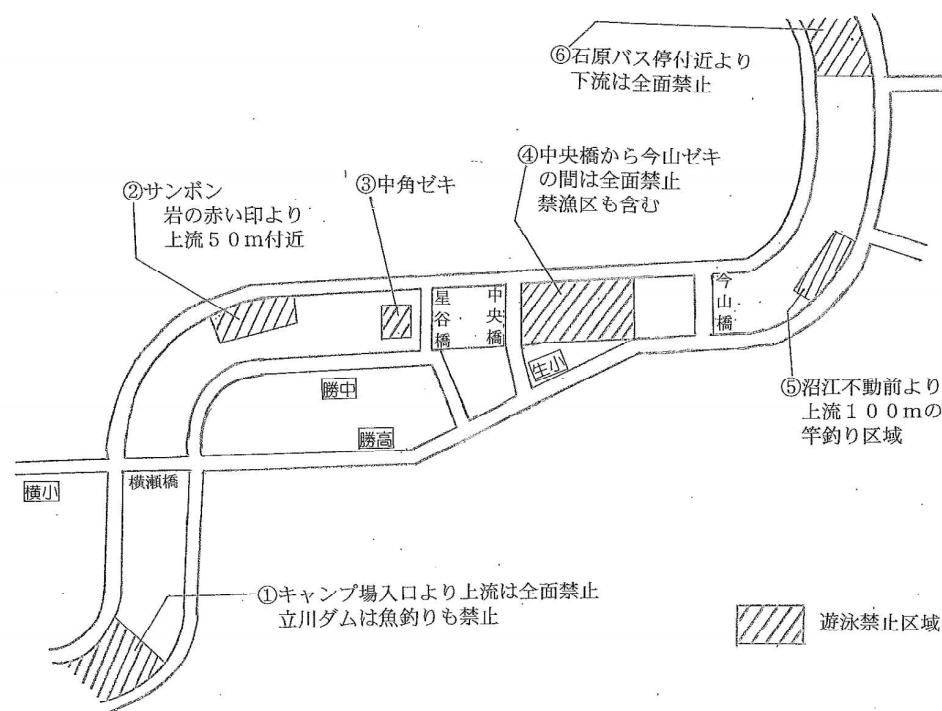
2 泳ぐときに親の許可が必要です。

- ・泳ぐ期間は、夏休み中が適当だと思います。
- ・学校のプールは本年度新型コロナウイルス拡散防止のため実施しません。

命を守る注意8ヶ条

- ・体調の悪いとき、空腹時、疲労時、運動・食事の直後は泳がない。
- ・一人では行かない。また、年下の子・小学生等を連れて行かない。
- ・行き先、同行者、帰宅時刻を必ず保護者に告げ、許可を得てから行く。
- ・準備運動（特に手足の屈伸）を充分してから水に入る。（15分以上）
- ・長時間連続して泳がない。（20分で1回休む。合計60分以内）
- ・悪ふざけ、危険なことはしない。
- ・飛び込みは、危険なのでしない。（星谷橋など）
- ・危険と判断したときは、大声で助けを求めろ。

3 遊泳上危険なところ



4 絶対泳いではいけないとき

- ① 増水時
- ② ダム放流時
- ③ 雷雨・雷鳴時
- ④ 水が濁っているとき
- ⑤ 危険が予想されるとき
- ⑥ 海水浴で家族同伴でないとき
- ⑦ 土用波や台風などの接近で波の高いとき

5 その他

- (1) 勝浦町で雨が降っていなくても、上勝町では大雨の場合もあり増水します。ダム放流のサイレンが鳴った場合は、水からあがりすぐに帰宅しましょう。
- (2) 水面を見ると流れが遅くても、川の底では流れが速いものです。自分が泳いでいる場所の下流に深みがあると流されて溺れる危険性が高くなるので気をつけましょう。
- (3) 部活などの練習後に冷たい水の中にはいると、筋肉の痙攣^{けいれん}を起こします。浅いところでも、足がつると立てなくて溺れることもあります。部活（体育）の練習後の水泳はやめましょう。