

7. 水辺での行動

川を歩く前に

川底に石のコケなどがついているか、また浮石などがいないかなど、川底がどうなっているかよく見る。
歩くコースを目でだいたい確認しておく(コースは上流に向かって斜め)。
第1歩目を出す場所を決めたら、次に進める場所がどうかを見ておく。

川の中を歩くときは

すり足でゆっくり足を出し、川底のようすを足で探る。大きな石や岩はすべるので避ける。
出した足がしっかり確保できたら、もう片方の足を出す。
石がヌルヌルしてすべる時は、片方の足と両手でバランスを取り、ふんばる。
流れが速いところでは、川底をしっかりふんばりながら、ゆっくりとすり足で歩く。
流れと直角に向き合わない。

遊ぶ場所を選ぶ際の注意点

川の幅が狭く山や谷が迫っている場所では、増水時に水かさが増える時間が早いので逃げ場なくなることがある。
川の形がまっすぐな川は流れが速く、蛇行している川は緩やかなことが多い。
蛇行している川では、流れの内側より外側が速く、また流れの力が強いので河床がえぐれて深くなっている。
まっすぐな川では、中央部は流れが速く、河岸近くの約6倍もの速さを持っている。また、水面近くが一番速く、河床に近くなるほど遅くなる。
川の瀬と淵は複雑な流れをしている。

「川遊び」の十ヶ条

- 一. 川は私たちの友達。
- 二. 木や虫や動物が居ることを考えて欲しい。
- 三. 川を楽しむ。
- 四. お互いに譲り合って楽しむこと。
- 五. フィールドをきれいに(車をどこに停めるのか、トイレはどこでするのか、ゴミは持って帰る、等)。
- 六. 自分が遊ぶ川がどのような川か、下見すること。
- 七. 遊ぶときにやってはいけないことを、水の中と外から考えること。
- 八. 自然は常に何をするか分からない力を持っている。魅力もあるが、怖いところもある。
- 九. 川は生きていることを忘れないように(体育館などの変化のない場所ではなく、常に変化をしているところ)。
- 十. 川は先生、叱られたくなかったら(危険な目に遭いたくなかったら)、自分でよく考えよう、自分のことは自分で守ろう。

もしも川に落ちたら、

まず、落ち着く。
できるだけ水面に浮かぶ努力をする。
あわてて水を飲まないように注意。落ち着いて状況判断すると、以外に浅瀬であったりする。
冷静に判断する。
川下に早瀬がないかなど、流れの様子を見る。
流される時は、足を下流の方に向け、流される前方を見るよう心がける!
正しい行動をとる。
できるだけ川岸によっていくようにする。

溺れている人を見つけたら

まず目を離さないこと
大声を出して助けを呼ぶ。救助する人は1人でも多い方がよい
陸の上から助ける
手を伸ばして届くときは、手を伸ばしてつかまらせて助ける(岸の上に腹ばいになって)。立ったままだと溺れている人にひきこまれてしまう。
誰も来てくれないからといって、自分が水の中に入って助けようとはしないこと。溺れている人に引き込まれてしまい、自分も引き込まれてしまう。
手が届かないときは、シャツ、棒、板などがあつたらそれにつかまらせて助ける。板や浮具など、水に浮くものを投げてつかまらせて助ける。

8. 救命処置法

意識を調べる

病者の耳元で呼びかけ、軽く肩を叩き、反応があるかを見る。もし何も反応がなければ「意識なし」と判断する。



頭や首にケガがある場合は、体を揺すったり首を動かさない。



助けを呼ぶ

意識がなければ、大きな声で「だれか救急車を呼んで」と助けを求める。



気道の確保

片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の二本をあご先(おとがい部)に当てて持ち上げ、気道を確保する。



呼吸を調べる

気道を確保した状態で、自分の頬を傷病者の口・鼻に近づけ、また胸腹部の動きを見て、呼吸を確認する(10秒以内)。



人工呼吸

水を飲んでいれば頭を横に向け吐かせる。呼吸がなければ人工呼吸を開始。気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差指で傷病者の鼻をつまむ。口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないように息をゆっくりと2回吹き込む。



循環のサインを調べる

傷病者の口に耳を近づけて、次の兆候(サイン)の有無を調べる。

- ・呼吸をしているか?
- ・咳をしているか?
- ・体に動きが見られるか?



心臓マッサージ

循環のサインがない場合、直ちに心臓マッサージを開始。胸骨の下半分に手の平の根元を置き、その手の上に他方の手を重ね両肘を伸ばして体重をかけ、胸を3.5~5cm圧迫する。



心肺蘇生法の実施

心臓マッサージ15回、人工呼吸2回(15:2)を4サイクル行った後、循環のサインの有無を10秒以内に調べる。その後は、(15:2)のサイクルを繰り返す。1分間に100回のリズムで15回マッサージをする。

