

楽しい夏休み



海で安全に過ごすために

★海を見てから入りましょう

海は、プールと違って、波があり、水底がデコボコしています。

まず海についたら、海をよく観察してみましょう。

ポイントⅠ

遊泳区域はどこですか？

ライフガードはどこにいますか？

はぐれた時の待ち合わせ場所も決めましょう。



ポイントⅡ

波はどれくらいの大きさですか？どこで泳ぐか決めましょう。

🚩 遊泳旗・・・監視所の近くに掲示されています。

青：遊泳可 黄：遊泳注意 赤：遊泳禁止

🌊 波・・・波の大きさは不規則に変わります。

少しの間、観察することが大切です。

🌊 離岸流・・・潮が沖に向かって流れている場所です。

波の砕けた白い泡が沖まで帯のように伸びています。

🌊 インシュアホール・・・岸近くの水底の穴です。

波によって急に深くなっている場所があります。

最初は走り込まないで、歩いて海に入りましょう。

★熱中症、やけどに注意しましょう

🚩 熱中症

水の中で泳いでいると、知らず知らずのうちに体の水分が奪われてしまいます。

水を飲むだけでは体に吸収されにくいので、スポーツドリンクなどをこまめに飲みましょう。

🚩 日焼け、やけど

日焼けのし過ぎに注意しましょう。日焼け止めを塗るだけでなく、帽子をかぶったり、長袖を着るなども有効です。スノーケリングに夢中になっていると知らぬ間に背中が真っ赤になってしまうことがありますよ。

また、砂浜は非常に熱くなっていますので必ず履物を履いて歩くようにしましょう。



★海の生物に注意しましょう

海の生き物は、自ら攻撃してくることはありません。

海の生き物を見つけた時は、そっと見守ってあげてください。

それでも攻撃されてしまった時は

くらげ

色々な種類がありますが、触腕にある毒針（触手が刺さることで痒みや痛みを引き起こします。



くらげの体液に近い海水（なければ水道水）で洗い流し、かゆみ止めを塗りましょう。

触手が残っていることもあるので、擦らない様にしましょう。

応急処置として、砂などで蒸らすのも効果的です。

腫れが引かない場合などは、医者へいきましょう。

ゴンズイ、エイ、ハオコゼ

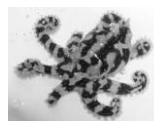
背びれや胸鱭などの棘に

たんぱく質の毒があります。



激しい痛みとともにシビレやショックなどで脱力することがあります。応急手当としては、たんぱく質を固められるくらいのお湯（やけどに注意）に浸します。なるべく早く、外科か内科のある医者へ行きましょう

三浦付近でとても危険な生き物



ヒョウモンダコ（タコの仲間）

手のひらサイズで美しいブルースポットがあります。絶対に触らないこと！！



カツオノエボシ（クラゲの仲間）

烏帽子の形の浮きの下に長い触腕があります。打ち上がっているものは、絶対に触らないこと。

万一水中で刺されてしまったら病院へ



葉山ライフセービングクラブ



ご質問は、下記までお願いします。

info@lifesaving.or.jp