

海辺からのごあいさつ ●2

海辺のリスクマネジメント ●3
海辺のキケンくんを探そう

海辺のリスク・ミニレクチャー ●12
海を渡る・体のダメージを防ぐ・
活動中のトラブルを防ぐ

海辺の“キケン度”マップ ●15
“溺れ”につながるキケンな場所はどこまで？

もしものときのセルフディフェンス ●18
「海に落ちた、どうしよう！」

だれにでもできるレスキュー ●18
「できること」「するとキケンなこと」

気をつけたい海辺の生きもの ●20

緊急時の連絡先 ●22

団体が実施する講習の紹介 ●22

活動前に準備しよう！ ●23
チェックリスト



楽 し く 安 全 に 海 で 遊 ぼう

海辺からのごあいさつ

大きな青い空、どこまでもひろがる海原

校庭よりもずっと広くて自由に遊べる砂浜

冒険心をくすぐる生物達の隠れ家、磯がある場所。

それが海辺です。

このリーフレットは、海辺の楽しさ、おもしろさとともに

ぜひ知ってほしい、海辺に出かけるときの準備と

もしものときに役立つ方法について書いたものです。



海辺のリスクマネジメント

「海辺はキケン？」

いいえ、海という自然を理解して遊べばだいじょうぶ。

例えば、波が高いとキケンですが、

適した波であればサーフィンやボディボードのように

波の性質を理解して、それをうまく利用することで

楽しく安全に遊ぶことができるのです。

「危ないことを上手に避け、海辺で楽しく遊ぶ方法を知っている」

これを海遊びのリスクマネジメントといいます。



海辺のキケンくんを探そう

P4～11は海遊びのリスクマネジメント能力をきたえるゲームです。
砂浜、岩場、港、サンゴ礁、それぞれの海遊び風景をじっくりながめ
「危ない目にあいそうなキケンくん」を探して○をつけ
その理由を教えてください。

注目ポイントは、その子がいる自然の様子、その子がしていること。

砂浜

海水浴場になる砂浜は、海遊びにぴったりの場所です。
とくに夏は、ライフセーバー達がチームをつくり
安全に遊べるように、管理をしてくれているから安心。
砂浜では、波乗り遊びと砂遊びがおもしろい。

キケンくん
はどこだ！



親子で
海遊び
図鑑

砂浜で遊ぶ

【波乗り】

ボディボード（発泡ウレタン製の大きな板）に腹ばいになり、よせてくる波に乗る遊び。ボードを使わないで波に運んでもらう波遊びもある。

【砂遊び】

波打ちぎわでの砂遊びは、砂浜の定番。バケツで海水を汲み、砂と混ぜて固めると、硬くしめる。このかたまりを割ると砂像彫刻ができる。砂のサマーベッドもおすすめ。

【ビーチコーミング】

さまざまなものが、海底から、川から、遠くの国からたどりついて、浜に打ち上げられる。これを漂着物という。漂着物を拾ってアートする遊びはとても刺激的。

キケンくん
見つけた！



波にのまれる！

波が大きいときは、足元の海水が巻き波に強く引き寄せられ、足をとられる。また、空気を含んだ白い泡の中では、浮力が半分には減るため、体が沈んでしまう。



沖へ向かう流れに乗ってしまう！

波が大きいとき、海岸には膨大な量の海水がおしよせる。そして、おしよせた海水は沖側に戻ろうとして、戻り道をつくる。ふつう波打ちぎわでは横方向に流れ、あるところから沖に向かって、まっすぐ川のように進む。



風に運ばれる！

波がなくても、陸から海に向かって風が吹いているときは要注意。浮き輪に乗ってぶかぶか浮かんでいる、あるいはゴムボートなどから落ちて上がろうともがいているうちに、気がついたら遠いところに流されていた、ということがよく起きる。



低体温症

海水温は、人の体温より10℃以上も低い。長く海につかっていると体が冷やされる。人の体は、体内の温度が少しでも下がると、すぐに具合が悪くなるので油断できない。唇が紫色になる、震える、そうなる前に海から出て体を温めよう。



岩場

外海からの波がない岩場は、生きもの探険にぴったりの場所。
岩場にはキケンな場所もたくさんありますが、
潮がひいたときの磯は、楽しく遊ぶことができます。
潮だまりは、とくにおすすめです。

キケンくん
はどこだ！



親子で
海遊び
の時間

岩場で遊ぶ

【磯探険】

迷路のようにでこぼこと入りくんだ岩場を探険しよう。岩のくぼみやすきま、石の下には、たくさんの生きもの達がじつとかくれている。どんな生きものに出会えるだろうか。

【スノーケリング】

潮だまりのように波の静かな場所では、マスクをつけて水中をのぞいてみたい。潮だまりは「ミニチュアサイズの海」だ。

【じっくり生きもの観察】

潮のひいた岩場は、海の生きものをじっくり観察して、その暮らしや行動を知るのにちょうどよい野外教室だ。

キケンくん
見つけた！



ケガをする！

岩をおおっている海藻は、ふむとすべりやすい。その上にのらないこと。転ぶと、ごつごつした岩の表面や、岩にくっついていてフジツボやカキなどで、ひどい切り傷をつくることになる。殻はナイフのように切れるので要注意。



潮が満ちてきて 取り残される！

潮がひいたときに現れる広い岩場は、絶好の遊び場だ。しかし上げ潮になっても気がつかないでいると、帰る道を失い、海の中に取り残される。



落ちて溺れる！

足場が悪いところや、海藻の上など足場が不安定な場所では、足をふみはずして海に落ちるかもしれない。



波にのまれる！

波の大きさは一定でなく、つねに変化している。ときには想像以上に大きな波が岩場におしよせる。波がはげしく打ちよせている岩場には近づかないようにしましょう。



港

港は、魚を荷揚げしたり、漁船を泊めておいたりするところ。
遊ぶことは禁止されていますが、ふつう桟橋からの釣りは
黙認されています。波の荒い海岸では、漁港の一部が
地元の子どもの遊び場として認められていることがあります。

キケンくん
はどこだ！



親子で
海遊び
の場

港で遊ぶ

【釣り】

港内は海がおだやかなので、小さな海岸
動物や海藻が多く、これを求めて根魚や
回遊魚がやってくる。桟橋からの釣りは
定番。

【飛びこみ】

地元の子どもの遊び場がある港で、人
気がある遊びは飛びこみだ。飛びこんで、
じっと浮いて、泳いでもどる。この遊び
が海の達人を育てる。

【網干し場】

港内には、漁で使った網の後始末をする
場所がある。網から外され、捨てられる
のは、沖合いの海の中で暮らす見知らぬ
生きものばかり。網干し場は海の生き物
博物館だ。

キケンくん
見つけた！



桟橋の先端は要注意！

外海に面した港の桟橋には、沖からやって
きた大波が乗り上げることがある。桟橋付
近は、港内の流れが集まり、沖出しの強い
流れが生じる、油断できない場所だ。



消波ブロックはキケン！

やってくる大波から港を守るために置かれ
ている。人が立ち入ることは考慮されてい
ないので、落ちるとブロックにはさまれ、
傷つき、溺れてしまうキケンな場所。



スロープですべて転ぶ！

港には、船を陸に引き上げるためのスロ
ープがある。スロープの波打ちぎわは、小
さな海藻がじゅうたんのように斜面をおお
っている。ここに足をのせると、みごとにす
べて転び、腰や頭を打ってしまう。



船と桟橋

ここから釣り船や、レジャーボートが海に
出る。乗りこむときに、船と桟橋の間に手
足を出すと、はさまれてしまう。また、動
きだした船の船べりに腰をかけていると、
波の衝撃などで落ちることがある。船べり
に座らないことが船に乗るときのルール。



サンゴ礁 海岸

外海に面した海岸には、リーフが発達しています。
サンゴ礁と浜の間にはイノーとよばれる内海がひろがり
潮がひくと波ひとつない巨大な潮だまりが現れます。
イノーは、波に弱いサンゴや小魚の楽園です。

キケンくん
はどこだ！



親子で
海遊び
指南

サンゴ礁海岸で遊ぶ

【スノーケリング】

イノー内は水深が浅く透明度もよいので、スノーケリングに最適。浮かんで泳いでいるだけで、たくさんの生きもの達と出会うことができる。流れのない「潮だまり」の時間に遊ぼう。

【生物観察】

潮がひくと現れる岩の上には、すきまや潮だまりができる。そこにはきれいな貝や小さな魚などが居残り、生きものの生態観察が楽しめる。

【ビーチコーミング】

イノー内の砂浜では、遠くの島からたどりついた漂着物が打ち上がる。また巻貝やさまざまなサンゴなど、イノーで暮らしている生物も打ち上がっている。海に入らずにサンゴ礁のことを学ぶには、とてもつごうのよい場所だ。

キケンくん
見つけた！



リーフやビーチロックでケガ！

リーフやビーチロックの表面はひどいのでこぼこで、しかもその先がとがっているため足に傷をつくりやすい。しっかり足をおおうくつや履き足袋が必要だ。走るとケガをしやすいため気を付けて歩こう。



潮の満ちひきに注意！

リーフは、ほとんど傾斜がない。上げ潮時には、海水が非常に速く満ちてきて、うっかりすると取り残されてしまう。潮の干満は、イノーの中に流れもつく。場所によっては川のように流れ、ひき潮時はリーフの外に運ばれるキケンもある。



日焼け・熱中症

日差しをさえぎるものがなく、足元からの照り返しも強い。朝早い時間か夕方に遊ぶのがベスト。昼間に出かけるなら、活動時間を短くし、日陰をつくるパラソルやタープなどを持って行こう。長袖のシャツや帽子が必要。飲料水を持っていき、こまめに飲むと熱中症を防ぐことができる。



生きものに刺される！

岩のすきまや潮だまりには、干潮時に残り残されたウニや有毒なイモガイがかくれている。触れたり、ポケットに入れたりすると、刺されることもあるので注意したい。



海辺のリスク・ミニレクチャー

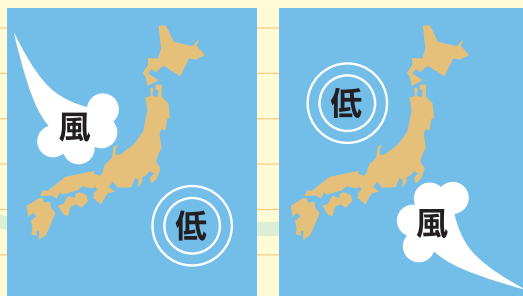
レクチャー 1

海を読む

つねにその表情を変えつづけている、海。吹く風の強さと方向で波の形や大きさが変化し、月と太陽の引力で海面が上下します。そして、流れもまたいくつかの理由があって起きます。意外に知られていない、“海で役に立つ知識”を紹介しましょう。

【低気圧と風】

海辺に強い風が吹くのは、低気圧が通り過ぎているときだ。低気圧が日本列島のどの位置にあるかで、風の方向がわかる。日本海にあるときは南よりの強い風となり、太平洋側の海岸に吹きつける。反対に太平洋にあるときは、北よりの風になり、日本海側の海岸に強い風が吹きつける。低気圧が三陸沖に抜けると、その反対から風が吹くので西よりの強い風となる。また、前線が通過するとき、その下は強い吹きおろしの風となる。



太平洋に低気圧、日本海側に風

日本海に低気圧、太平洋側に風

【風波（かざなみ）】

そもそも波は風がつくったものだ。吹きはじめの風が小さな波をつくりだし、それが長時間吹き続くと、大きな波へと成長する。強風が吹く海上は、波頭がくずれて白くなる。このようなときは海に近づかないこと。

【サーフゾーン】

沖合いからやってきたうねりが、盛り上がり、巻き波になる場所から波打ちぎわまでの間をサーフゾーンという。波のエネルギーが解き放たれる場所で、波の大きさ強さ、流れがつねに変化している。それが溺れの原因にもなる。

【波による流れ】

陸へとおしよせる波に運ばれた海水は、沖に戻ろうとする。大波であれば、膨大な量の海水が戻り道を求めて移動し、最後は沖に向かって川のように出ていく。大きな波がきているときは、流される。

【水温】

私達の体に大きな影響をあたえる水温。海の水温が低い季節や低い地方では、水温に注意して活動しよう。特にカヌーや港の活動では、落水したときのことも考えよう。波打ちぎわは気温の影響を受けやすいから、沖にくらべて冬の水温がやや冷たく、夏の水温がやや温かくなる。

【潮の満ち引き】

潮の満ち引きは1日2回起こる。満ち引きの差は大潮時、最大で2m(太平洋側の海岸)にもなり、それは毎月2回やってくる。大潮時には海水が大きく移動して流れをつくるので、大潮とその前後の日は注意が必要。潮汐表で調べてから出かけよう。

【地形と流れ】

潮の干満によってできる流れは、地形によってその強さが変化する。湾口や岬の先端では、流れが集まって速くなる。遠浅の海底やせまい水路のような海底も同じように速い流れをつくりだす。水面のようすや周りの地形をよく観察すれば、気づくことができる。

レクチャー 2

体のダメージを防ぐ

海辺には、クーラーもストーブもありません。太陽の光も、熱も、水の冷たさも、大自然そのまま。海辺で活動をするとき、体にはどんな影響があるか知っておくことが大切です。

【日焼け】

日焼けはやけどの一種。甘くみてはいけない。日焼けから皮ふを守る基本は、帽子をかぶり長そで長ズボンでいること。ビーチパラソルやタープテントなどを使って、人工的に日陰をつくる。

【津波：地震が起きたら】

海岸や河川敷の近くにいる時に、強い地震や1分ほど続く様な長い地震を感じた場合や、防災無線やサイレン、広報車による避難勧告や避難指示をきいたらすぐに避難する。避難先はできるだけ標高の高い山側の地域か、鉄筋コンクリートの製の堅牢な建物の上層階に避難する。津波は繰り返し襲ってくるので警報や注意報が解除されるまで出歩かない。自動車は渋滞の可能性があるので、できるだけ徒歩で避難する。テレビやラジオで地震の状況を確認し、正しい情報を得て冷静に行動する。

【熱中症】

海岸は、たとえるなら砂漠のような場所だといえる。日陰のない海岸で、強い日射を受けて野外活動が続けていると熱中症にかかる。これを防ぐには、こまめな水分補給と、日陰での休憩が必要だ。

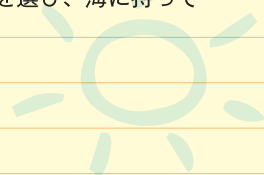
【低体温症】

震え、唇が紫色になる。これらは体が芯まで冷えたという信号だ。この状態で活動が続けると、体内の温度が下がり低体温症になる。とくに体が小さい子どもは、意外なほど早く体が冷えるので注意。冷えたら、体を拭いて着替えること。

【保温と防風】

海辺の活動では、どのように体を守るかがポイントになる。長時間風にあたると皮ふから水分がうばわれ、疲れやすくなる。体がぬれている状態で風にあたっていると、海中にいるときと同じくらい体温が

うばわれる。風から体を守るウインドブレーカーや冷えた体を保温するウールや化繊の衣類などは役に立つ。天候や海況を考えて衣服を選び、海に持っていく。



レクチャー 3

活動中のトラブルを防ぐ

リスクは、活動の種類によっても変わります。活動方法や道具にもリスクは隠れています。他の活動をしている人とのトラブルや場所特有の事情によるトラブルもあります。

【海の中に入る活動の場合】

海に入っていく活動、たとえばスノーケリングや波遊びなどは、小さなトラブルがきっかけで溺水する可能性がある。フローティングベスト（PDF）やウェットスーツなど、浮力のあるモノを最初から着用したい。落水する可能性のある海辺の活動も同様だ。

【用具にひそむリスク】

用具の保管方法が悪いと、用具がさびて動かなくなったり、用具が変形したりする。これが事故につながる。海で使った後はすぐに水槽につけ、塩や砂を洗い流そう。そして、やわらかい部分が変形しないよう、立てかけたり、つるしたりして、工夫して保管しよう。

【他の活動との接触】

利用しやすい海岸は、海辺のレクリエーションやスポーツのさかんなところが多い。たがいに上手に使い分けをしないと、トラブルや事故がおきてしまう。例えば、水上バイクと海水浴。水面下にいる人の体は、水上バイクの運転席からは見のがしやすく、これが事故の原因になっている。ウインドサーフィンが浜から出入りする場合、波打ちぎわにいる人と接触したすい。このような場所の活動では、前もって利用状況を調べたり、マリンスポーツの関係者に相談しておくとうい。

【危険な海岸ゴミ】

海岸にはさまざまな漂着物が打ち上がる。とくに鉄、樹脂、ガラスなどの素材でできた人工物の破片は、ケガの原因となる。漂着物が多い海岸の波打ちぎわでは、素足での活動を避けることも必要となる。活動する前には、活動エリアの危険ゴミ掃除などをみんなですると良い。

海辺の“キケン度”マップ

“溺れ”につながるキケンな場所はどこまで？

海の活動でいちばん避けなくてはいけない事態が“溺れ”です。

海の中にいるから溺れるのだと考えがちですが

たとえ海に入っていなくても、落ちたらそこは海の中です。

海辺で遊ぶ場合、溺れにつながる場所（イエローゾーン）が

どこまでなのかを考えて活動の計画を立てる必要があります。

キケン度の高い順に、赤、黄、緑の3つのゾーンに分けてみました。

	緑色ゾーン（陸）	黄色ゾーン（水ぎわ）	赤色ゾーン（水の中）
	直接水に入る可能性がないので溺れない場所。	海面と隣り合っているので落ちたら溺れる場所。	すぐに溺れにつながる場所。
砂浜		波がおしよせてくるかも	波にまかれる・漂流する
岩場		波にまかれる・取り残される	漂流する
港		消波ブロックの中や海面に落ちる	漂流する
サンゴ礁海岸		流される・取り残される	波にまかれる

もしものときのセルフディフェンス

(自分の力で自分の身を守ること)

「海に落ちた、どうしよう！」

海の中に入るつもりはなくても、何かの拍子に海に落ちて

しまうことがあります。しかも、浮き輪はない。

そんなとき、あなたならどうしますか？

答えは、「海面に浮かんで助けを待つ」。

溺れたときの基本スタイル

ラッコ浮き (背浮きともよぶ)

床の上でリラックスして
寝ているときのポーズで浮く。

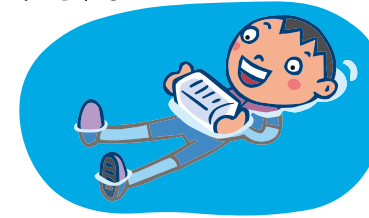
手は横に広げて、
水面の上に出さないように

あごを上げて
真上を見る

浮くモノさえあれば だいじょうぶ！

何か浮くモノを使ってみよう。

たとえば、ラッコ浮きでペットボトルを持つと
楽に水面に浮いていられる
ようになる。



身のまわりにある 浮くモノを 身につけよう！



ウエットスーツ



運動ぐつや
スポーツサンダル



ライフジャケット
(PFDともよぶ)

足も軽くのばす

はいているくつは、ぬがないで！

運動ぐつやスポーツサンダルなどの軽いくつは
浮力があるので、はいていると足が浮く。
ラッコ浮きをするのに役立つ。

ういて まで！

ニンゲン 浮き沈み学

1 人は、浮く

人は「肺」という浮き袋
を持っている。肺に空
気を吸いこむと、体は
わずかに浮く。
(約98%が沈み、2%
だけ水面上に出る)



2 人は、沈む

息をはいて肺から空気
がなくなると、体は沈
む。(吸気状態の比重は
約0.98、呼気状態では
約1.03)



3 ということは…

手をふって「助けて～！」とさけぶと？
体が沈むので、泳がなくてははいけない。

4 そこで

もしものときは、力を使わず、楽に呼吸
できるラッコ浮きで、あわてずさがず
待つのがいちばん、ということになる。

人は、あずかし
浮かないのだ。
かしこく浮こう。



だれにでもできるレスキュー

(人を助け出すこと)

もしも友達やまわりの人が海に落ちた場合、
あなたならどんな行動をとりますか？
そのときに「できること」「するとキケンなこと」
を紹介します。

できること



声をかけてはげます・指示をする

もしものときにすぐにできることは、
声をかけて勇気づけてあげること。そ
して、溺れている人の状態が少しでも
安全になるようなことがあれば、指示
してあげること。



浮くモノをわたす

身近にある浮力となりそうなモノは何
でも使おう。わたすときは、溺れてい
る人へ声をかけ、目が合ってから浮く
モノを投げる。近くなら、長い棒や釣
りざおを差しだしてひきよせる方法も
ある。

身のまわりにある 浮くモノで助けよう！



水に入っただけ
のレスキューは
絶対にしないこと。
これ、ジョーシキ!!



するとキケンなこと



泳いで助けちゃダメ！

ライフセーバーのように、トレーニ
ングを受け、助けるための道具を持っ
ている人以外は、泳いで助けに行くと溺
れるキケン性がある。他の方法を考え
よう。

チェーン・オブ・サバイバル

身近にいる人と連携して
安全にすばやくレスキュー

- 1 溺れそうな人**
“ラッコ浮き”（背浮き）を続ける。
- 2 すばやい通報**
消防署（119番）か
海上保安庁（118番）
に連絡し助けをよぶ。
- 3 はげます**
浮くモノをわたし、
救助隊がくるまでは
はげまそう。自分は水
の中に入らないこと。
- 4 救助隊が救援**
救助は訓練をつんだ
救助隊にまかせよう。
- 5 病院で診療**
これでレスキュー
終了。

気をつけたい海辺の生きもの

■つかまえて、かまれる、刺される



イモガイの仲間 肉食性の巻き貝。暗から「毒もり」を発射する種類がいて、持ち歩いているときに刺されることがある。毒の強さは種類によってちがう。

症状

刺されたところに穴があき、周囲に腐敗がでる。強い灼熱感。手足のしびれから全身麻痺。意識不明となり死亡することもある。

応急処置

かまれたり刺されたりした場所を少し切開いて毒を出し、タオルなどを巻いて圧迫。安静にして、至急病院に搬送。



ヒョウモンダコ テのひらサイズの美しいタコ。興奮するとコバルトブルーの斑紋が現れる。咬傷をもち、手でつかないと反撃し、かまれて被害にあう。

かまれると、口の傷き、嘔吐、運動失調、衰弱、呼吸困難、けいれん、意識不明のあと死亡する場合もある。

■つかまえて、はさまれる



ワタリガニの仲間 オールのような遊泳脚をもつ泳ぎ上手なカニ。はさみの可動範囲がひろく、動きがすばいので、つかまえるとほさまれる。

はさみは、長く、鋭く、力が強い。はさまれると皮膚に強い大きな傷になることはない。体半分を海水につけると、はなして逃げていく。

毒はない。傷いわりには、はさまれてできた傷あととはたいしたことがない。水で洗浄し救急ばんそうこう（バンドエイドなど）で処置する。

■刺激して、かまれる



サメの仲間 メジロサメ、イタチサメなどほんの数種のサメが危険とされている。しかし日本の海では、波打ちぎわに入っただけで心配無用。

これらのサメがいる、サンゴ礁の外洋側はキケンなので近づかないこと。とくにケガで出血しているときや生理のときは海に入らないほうがいい。

毒はないが歯が鋭い。かまれたら、タオルなどで患部を圧迫止血して、すぐに病院へ運ぶ。

■触れて、ケガをする



フジツボ 群生するフジツボ（甲殻類）の殻の先は硬くて鋭い。素足でふんだり、靴で踏んで強くぶつけたりすると、皮膚にひどい切り傷を負う。

鋭利な殻の棘で、皮膚にひどい切り傷を負う。イワガキやカンザシゴカイなど、他の付着生物も同様。

切り傷は、真水で洗浄し救急ばんそうこうで処置する。

表で示した生きものの達は、私たちが不注意につかまえたり、触れたり、刺激したりすると、反撃します。それは、彼らが生き残るための行動です。私達が、海の生きもののことをよく調べ理解することによって、そのようなトラブルは防ぐことができます。ここでは、気をつけたい海の生きものの特徴と、トラブルへの対処について、ポイントのみ書きました。さらにくわしく知りたい人には、右のような本を紹介しします。

- 『海辺で出会うこわい生きもの』
山本 貞隆 著 (文芸春秋コミックス)
- 『危険・有毒生物』
今泉 忠明・高橋 秀男 著 (学研教育出版)
- 『野外における危険な生物』
日本自然保護協会 編 (平凡社)
- 『野外毒本―被害事例から知る日本の危険生物』
羽根田 治 著 (山と溪谷社)

■触れて、刺される



ガンガゼ 長くて黒いトゲをもつ鎌足のウニ。長いトゲはもろくて折れやすく、刺されると破片が皮膚の中に残る。強い毒がある。

症状

刺傷は赤く腫れ、しびれるような疼痛が続く。重症の場合は手足の筋肉の麻痺、呼吸困難を起こすこともある。

応急処置

40～50度のお湯で、刺されたところを60～90分、痛みがなくなるまで気流に浸す。もしくは、すぐに病院へ運んで手当てを受ける。



ハオコゼ 潮がひいた礁の海溝の中にある小さなカサゴの仲間。金魚のような模様であり動かない。背びれに強い毒のあるトゲをもつ。

刺されると一瞬、痛みがはしり、それから疼痛が2～3時間続く。赤く腫れ、発熱することがある。



ゴンズイ 日本ひげナマズ体系。ゴンズイ玉とよばれる濃密な棘をつくる。背びれの1番目と胸びれに毒のあるトゲをもつ。

釣り上げて手でつかみ、刺されることが多い。刺されると、すぐに疼痛が起り、激しい痛みが徐々にひろがる。痛みは2日ほど続く。



アカエイ 尾びれ上面に、毒のある大きなトゲをもつ。ふだんは砂底でじっとしているが、それに気づかず足でふくと、尾びれを立ち上げそのトゲで刺す。

トゲが刺されると、深い傷となり、毒による腫瘍がはしる。傷口周辺が腫れ、赤紫色に変色。血圧低下、下痢、発汗などの全身症状がでることもある。



シロガヤ 岩に群生する白い羽い 海藻？ いやクラゲなどと同じ刺胞動物。うっかり触ると刺胞の攻撃を受ける。他に黄色と黒のハネガヤの仲間がいる。

手足に触れると、刺されてひりひり痛む。軍手で触れた後、手や顔に触れないように。刺された直後にステロイド軟膏をぬるとよい。



アンドンクラゲ 夏の終わりに海水浴場でよく見かける小型のクラゲ。体が透明なので、海中で気づきにくい。傘の四隅からのびる長い触手に刺されると刺される。

触手にぶつくと刺れると痛みがはしり、炎症を起こす。酔をかけて、手ではなくタオルではらう。痛みがひどい場合は病院に行く。



ハブクラゲ サンゴ礁海岸で見られるアンドンクラゲの仲間。日没、日出前後に活動し波打ちぎわあたりを群れて泳ぐ。被害は7、8月に集中。刺胞率は強力。

刺されると、腫瘍がはしりミミズ腫れになる。患部は水ぶくれになり、やがて壊死を起こす。重症の場合は、死にいたることもある。



カツオノエボシ 傘が浮き袋になっていて、真に置かれ海岸による。長くのびる触手全体に刺胞があり、その毒は強力。打ち上げられた死骸にも注意。

触れると強い痛みがはしり、ミミズ腫れを起こす。場合によっては、ショック症状を起こし、嘔吐、呼吸困難を起こす。また死にいたることもある。

患部を海水でよく洗って冷やす。アンドンクラゲの仲間と違って、群（真水もダメ）は使わないこと。症状がひどい場合は病院へ行く。

■救急時の連絡先

海岸で事故が起きたとき
消防署 **119** 番

海で事故が起きたとき
海上保安庁 **118** 番

落ち着いて・・・
いつ・どこで・何が
起きたのかを伝える

■団体が実施する講習の紹介

一般社団法人水難学会

着衣泳による対処法を普及している団体。
<URL> <http://wr.umin.jp/>

MFA JAPAN もしものときの救急救命法が学べる講座を開催しています。
<URL> <http://www.mfa-japan.com>

日本赤十字社 もしものときの救急救命法が学べる講座を開催しています。
<URL> <http://www.jrc.or.jp/study/syurui/index.html>

特定非営利活動法人日本ライフセービング協会

水の安全に関する教育活動や水辺の監視・救助実践活動等を行っている全国組織。
<URL> <http://www.jla.gr.jp>

CNAC/ 特定非営利活動法人海に学ぶ体験活動協議会

海の体験活動を通じ、楽しさと安全について普及を行っている全国組織。
<URL> <http://www.cnac.or.jp/>



発行日／平成 21年7月20日 第1刷
平成 30年6月 1日 第6刷

編・著者／CNAC 安全部会

発行者／特定非営利活動法人海に学ぶ体験活動協議会 (CNAC)
〒105-0001 東京都港区虎ノ門 3-1-10
第2虎の門電気ビルディング 4階
(一財) みなと総合研究財団 (WAVE) 内
Tel: 03-5408-8299
URL: <http://www.cnac.or.jp/>

デザイン／ゼフ・デザイン

イラスト／友永たろ

協力／ama水辺の自然文化研究所・(一社)水難学会

出かける前にチェックしておくこと

リスクの見つけだし

- ☐ 天気を調べる (波情報も便利)
- ☐ 今日の体調はどうか
- ☐ 道具はいたんでいないか
- ☐ 必要なものは用意できたか

リスクを避ける方法

活動前にチェックすること

リスクの見つけだし

- ☐ キケンな場所はどこか
- ☐ 気をつけたい生きものは何か
- ☐ キケンな活動がふくまれているか
- ☐ 今日の海の様子を観察
- ☐ だれが活動の付きそいをするか
- ☐ このことをみんなで話しあったか

リスクを避ける方法

出かけるときに用意するもの ※季節や活動の方法により必要なものを加える

- ☐ 浮くもの／フローティングベスト (PFD) やウエットスーツ・運動靴・スポーツサンダルなど
- ☐ 日射や風を防ぐ衣類
- ☐ 体温の低下を防ぐ衣類・タオル
- ☐ 飲み物 (温かい・冷たい)
- ☐ 救急用品
- ☐ 最寄りの病院の場所・連絡先
- ☐ 保険証

天気情報／気象庁 <URL> <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

活動前に
準備しよう!

活動予定場所のリスクを見つけたして、それを避ける方法を考え、
もしものときに役立つものを用意し持っていきましょう。

