

# 8 川遊びの約束 これだけは守ろう

**おとなひと い 大人のひとと一緒**  
川に遊びに行くときは、子どもだけで行ってはいけません。必ず大人のひとと行きましょう。もちろん一人で行くのも危ないよ。家の人にも行き先を言っておくように。

**てんき しら で 天気を読んで出かけよう**  
天気予報を見て、前日まで上流で雨がふったかどうか、当日の天気はどうか、上流で雨がふるかどうかをチェックしよう。

**ひと いし な 人のいるところで石を投げない**  
川では、水やみに石を投げない。水面に石を投げて遊ぶときも、人がいないかよく見てから、石を投げよう。魚や鳥もおどろかさなないね。

**も かえ ゴミは持って帰ろう**  
お弁当やおやつ、釣り道具など、自分が出したゴミは必ず家で持って帰ろう。ゴミ袋を持っていこう。捨てるゴミも持って帰ろう。そうして、いつかゴミのないきれいな川にしよう。

**あんぜん みち さが かわら ちか 安全な道を探して、河原に近づこう**  
河原に近づくと、人が通った跡のある安全な道を探して近づこう。近道だからといって、斜面を降りたりすると、草で見えない穴や危険なゴミがあって、ケガをするよ。

**たいよう わる 体調が悪いときはむりをしない**  
体のぐあいが悪いときは、川へいくのはやめよう。強い日差しや、冷たい水は体力をたくさん使うよ。友達を誘っては断る勇気も大切だよ。

**かわ 川のすかたはいつもちがう**  
川は雨や水量によって、いつも変化しているよ。前回、安全に遊んだ場所も、一回の雨で危険な場所になることも。川全体を観察してから遊ぼう。

**あいさつ をしよう**  
川にはいろいろな人がいるよ。散歩をしている人、魚釣りをしている人、川遊びをしている人。川で人に会ったら、あいさつしよう。

**いらいでんわ でんば とど 携帯電話の電波が届くか確認しよう**  
グループに一つは携帯電話を持っておこう。事前に電波が届くか確認しよう。川では電波が入りにくい所が多いので、携帯電話を過信しないようにしよう。

# 9 危険なところ こんなところに注意しよう

**ご かん 護岸階段**  
川岸にあるコンクリート護岸や階段は、コケや水で滑りやすいことがあるので、歩くときは注意して歩こう。

**ね がた 根固めブロック**  
川岸にあるコンクリートブロックは、コケや水で滑りやすいので、近づかないこと。

**かんづつ 船着き場**  
港などの船が止まっているところは、立入り禁止です。おみやげやロープに足を引っかけたりして危険。船に勝手に乗るのは絶対やめようね。

**すいもん 水門などの河川施設**  
川には横から流れ込む水路のゲートなど、いろいろな構造物があるよ。滑って落ちると危険なので立入り禁止だよ。

**せ 瀬**  
瀬は浅くて、流れが速く、水面に波が立っているところ。流れが速いところでは、足がとられることがあるので注意しよう。

**ふち 淵**  
淵は水深が深く、水面もおどろかすところ。淵は急に深くなっていることがあるので、注意しよう。



# 8 川遊びの約束 水の中で遊ぶとき

**かわ 川のぜんたいを 観察しよう**  
川の上や土手など、高いところから川ぜんたいを観察する。浅いところ、深いところ、流れの速いところ、水のにごりやゴミなどをチェックしよう。

**準備運動をし、急には水に入らない**  
川に入る前には、準備運動をしよう。いきなり飛び込んではいけません。下半身からだんだん上に水をかけて、全身を冷たい水にならそう。

**からだ ひ やらす 体が冷えて休もう**  
川の水は常に流れているので、冷たいよ。定期的に休んで体を温めよう。鳥肌がたったり、体がふるえるようなら、すぐに水から出て体を温めよう。太陽で暖まった岩で甲羅干ししたり、タオルや衣類を重ね着して、保温しよう。

**急な深みにには気をつけよう**  
浅い川岸も、歩みを出せば、意外に深いことも。足下の砂が崩れて、深みにはまることもある。初めていくところは、十分注意しよう。カブの外側や流れの中心に近いところは、急に深くなっているよ。

**てんこう や状況の変化に気をつけよう**  
川は自然状況はいつも変化している。場所によって水温が違ったり、雨が降って増水することもある。特に上流の雲をみて雨が降っていないか確認しよう。

**ライフジャケットを着よう**  
水の中は息ができない。どんなことがあっても息が出来るように、浮力を身に付けるためライフジャケットを着よう。自分の身を守るために。

**はだしで川の中に入らない**  
川の中ははたきや石やガラスなどキケンなものが落ちている。リバーシューズやズック、靴にくつしたはきのまま水に入ろう。サンダルはすべてキケン。

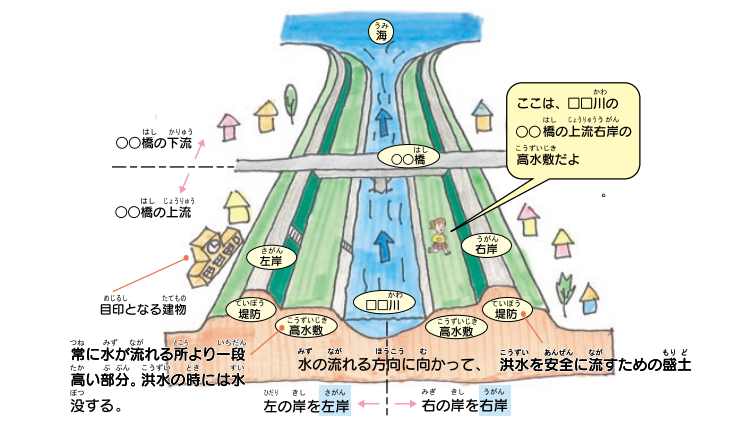
**川の中を歩くときはすり足で**  
川底はグラグラした石や、ツルツルしたコケで滑りやすいよ。川の中を歩くときはすり足で、川底の安全を確認しながら、小さな歩幅でバランスを取りながら歩こう。

**水圧(水の流れが押しつぶす力)があることに気をつけよう**  
川はプールとちがって流れがあるよ。流れによって押しつけられる水圧によって、足もとが押えつけられて、動けなくなることもあるよ。また、強烈な水圧でブロックや木の枝に引っかかって、自分の力では脱出出来なくなるよ。



# 10 自分の居場所を知っておこう

川では「場所」を特定しにくい。自分のいる場所を知っておけば、人に知らせるときに役に立つよ。川の第一の目印は橋だ。川の名前と橋の名前、上下流、右岸左岸は言えるようにしておこう。



**熱中症**  
高温や高温の環境下で起こる熱中症に注意しよう。  
症状: 疲労感、頭痛、めまい、吐き気、腹痛、けいれん

**熱中症の予防**  
・風通しが良く、暑くないところで、服をゆるめ、水平または上半身を高めにして寝かせる。顔色が青白く脈が弱いときは、足を高くした体位にする。  
・意識があって、吐き気やおう吐がなければ、少しずつ冷たい水やスポーツ飲料を飲ませるとともに、塩分を取らせよう。  
・体温が高いときは、水で全身の皮膚をぬらしたり、あおいたりして、体を冷やそう。  
・皮膚が冷たかったり、震えがあるときは、乾いたタオルなどで皮膚をマッサージする。  
・意識がないときは、一刻も早く救急車を呼ぼう。

**熱中症の応急手当**  
・帽子をかぶり、長い時間を炎天下で過ごさない。  
・こまめに水分をとる。  
・スポーツ飲料は糖分や塩分、ミネラルも同時に補給できるよ。  
・寝不足や疲れているときはムリをしない。

**熱中症の応急手当**  
・意識が戻らないときは、冷たい水を顔や首にかけよう。  
・意識が戻らないときは、冷たい水を顔や首にかけよう。



# 12 切りキズ 切りキズなどによる出血

**応急手当**  
1. 出血しているところを完全に止める。きれいなガーゼや布で強く押さえ、止血する。  
2. 患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。  
3. じかに患部にふれないようにビニールフィルムや袋などを利用する。(スーパーの袋などでもよい)

**キズの応急手当**  
1. 出血を止める(止血)  
2. 細菌の侵入を防ぐ。  
3. 痛みをやわらげる。という3つのことを意識しながら行う。



**13 わんざ**  
お盆やお盆の準備など、応急手当  
1. 患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。  
2. 患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。  
3. 患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。

**14 ハチにさされた**  
ハチに刺されると腫れと痛みがおこり、ハチ毒に敏感な人は、一匹に刺されてもショック状態になったり、呼吸停止をおこし、死亡することがあります。  
・ハチが残っているときは、指先から毛抜きで抜くか、横に払って落とす。  
・ハチをつまむと、ハチの中の毒をさらに注入することになるので注意しよう。  
・冷湿布をしてから医師の診察を受けよう。

**15 へびにかまれた**  
日本には毒ヘビは、マムシ(日本全土)、ハブ(沖縄、奄美大島)、ヤマカガシ(本州、四国、九州など)だ。普段から、毒ヘビの見分け方を知っておくとよいはずれ。  
・もかまれると、腫れと痛みがおこり、適切な応急処置をしないと、全身の状態が悪くなり、死亡することがあるよ。



**16 溺れたら**  
溺れたら、大声を出して助けを呼ぼう。  
まずは自分が溺れたことを、周りに知らせよう。深みに足をとられたり、渦や波にまかれたら、仲間や周りの人に聞こえるように大声で叫ぼう。

**17 溺れた人を見たら**  
溺れた人を見たら、まずは自分が溺れたことを、周りに知らせよう。深みに足をとられたり、渦や波にまかれたら、仲間や周りの人に聞こえるように大声で叫ぼう。

**18 助けあげたら**  
子ども、子供だけの場合は、まずは大人の人に知らせ、助けを求めよう。

**19 人がたおれていたら**  
1. 意識があるか調べる  
2. 意識を確認する方法  
3. 6つの観察と応急手当  
4. 協力してくれる人を求める  
5. 呼吸の確認  
6. 循環のサイン確認

出典: 「わたしの防災サバイバル手帳」総務省消防庁