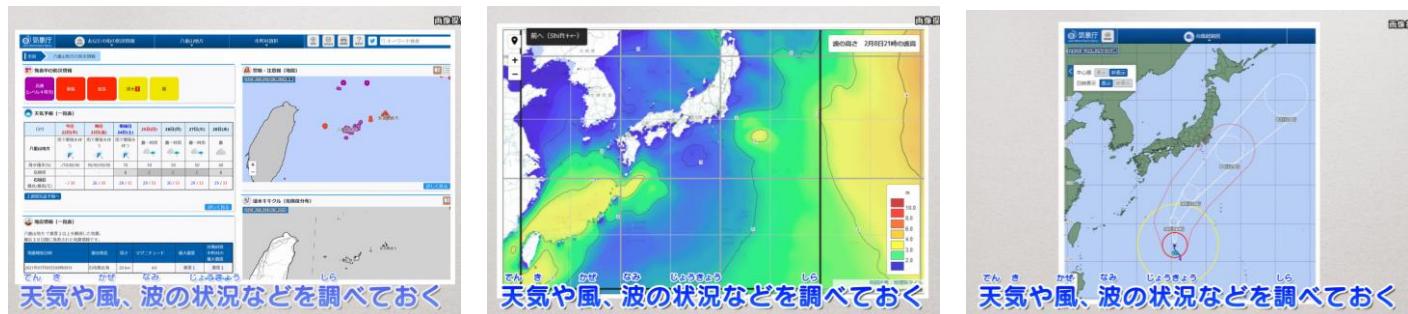


「教えて！ ライフセーバー ～海に行く前に～」確認シート

じゅんび  
海に行く前に準備すること

海のような自然に遊びに行くときは、しっかりとした（ ）が必要です。遊びに行く海にどんな特徴があるのか、（ ）（ ）（ ）の状況はどうなのが、日本の近くで（ ）が発生していないかなど、事前に調べてから行くと良いです。



日本ライフセービング協会の（ ）や『Water Safety（ ）』というアプリでは、  
ライフセーバーのいる海や施設の情報を確認することができます。事前に調べてから海に行きましょう！



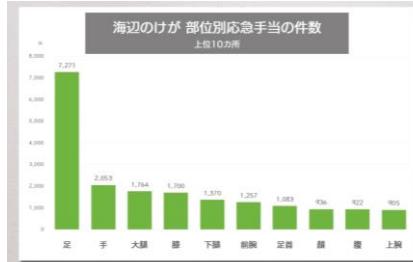
考えてみよう

すなはま 海や砂浜での（ ）は大変危険です。海の中に（ ）が落ちたら感電してしまこともあります。近くで（ ）が光っているのが見えたり、（ ）の音が聞こえたりしたら、必ず建物や車の中に避難しましょう。海で遊ぶ際には、空の様子を観察し、スマートフォンなどで雨雲の動きを把握しておくと良いです。



**じゅんび**  
**準備**した方が良い持ち物

夏は気温が高いので、( )への対策が必要です。( )や( )、そして多めに( )を持って行くことを忘れずに！夏の( )は、とても熱く、時間帯によっては裸足では歩けないほどになります。水辺のけがの中でも、一番多いのは( )のけがなので、磯遊びをする場合は特に、脱げにくく、( )のあるサンダルや( )があると、安全に遊べます。



## 調べてみよう

<事前学習> 海編 で調べてみよう。

夏の砂浜の温度は（ ） °C以上になることもあります、たいへん熱くなるので、小さい子ども  
は足の裏を（ ）する恐れがあります。



海で遊ぶときは、（ ）や（ ）があると安心です。（ ）  
は、正しい着用の仕方やその効果についてしっかりと知ることが大切なので、e-Lifesaving（イー・ライフセービング）で学んでから海に行きましょう！



調べてみよう

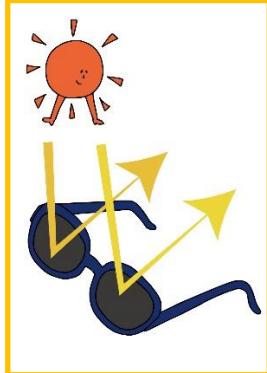
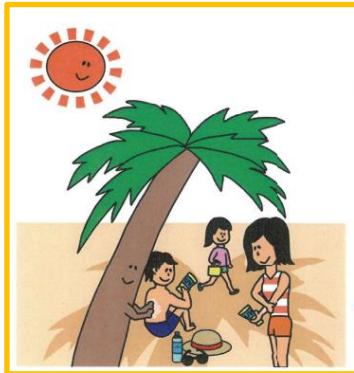
<みんなで考えよう！>海でのできごと 学習のポイントで調べてみよう。

ライフジャケットの利点を3つ挙げてみよう！

( ) ( ) ( )

## 必ず持つて行く物

ライフセーバーが必ず海に持つて行くものは、( )と( )です。しっかりと対策をしないと、皮膚が( )してしまったり、( )で( )を痛めてしまったりする危険があるので必需品です。大人は、特に( )から目を離さない( )が求められるひつじゅひんので、必需品も( )と同じです。



水の入った( )や( )があると、海水浴を終えた後、水で身体を<sup>あら</sup>洗い流せるので便利です。その上で( )や( )に、脱いだ水着やラッシュガード、ライフジャケットなどを入れて持ち帰ると、片付けも簡単でおススメです。



みず 水の入ったペットボトルやポリタンク



びぐる ビニール袋やおお大きいボックス

**これだけは絶対に守って！**

絶対に守ってほしいのは、( ) です。そして、友達や家族の命を守るために、( ) を必ず守って下さい！

1. ( ) や ( ) には、行かない。
2. 川は海への流れ出る ( ) には、行かない。
3. ( ) で、水辺には行かない。

この3つは、毎年のように事故が起きている場所やケースです。「 行かない 」としたのは、そこに行ってしまうと、「 少しだけ入ってみよう 」という気持ちから、だんだんと楽しくなって「 遊びに夢中 」になってしまい、事故に遭うケースがあるからです。

ライフセーバーいる海水浴場には必ず ( ) と一緒に行って、安全に楽しく過ごしてください。何かあれば、遠慮なく私たちライフセーバーを頼ってください。



**調べてみよう** <事前学習> 海編 で調べてみよう。

紫外線を浴び、汗をかくと体内の水分は失われます。さらにお酒を飲むことで（ ）を招きやすくなり、（ ）が鈍くなります。遊泳中におぼれて心肺停止となった人のうち、飲酒をしていたことが明かなケースは少なくとも全体の（ ）程度ありました。「 」は大人が確実に行動できる溺水防止です。



「教えて！ ライフセーバー～海で遊ぶときに～」確認シート

**海に着いたら、まずは何をすれば良い？**

まず、( ) や ( ) がいる場所を探してみましょう。( )  
 などに、その日の ( ) が書いてある場合は、それを確認することや、( ) に直接聞いてみるのもいいでしょう。



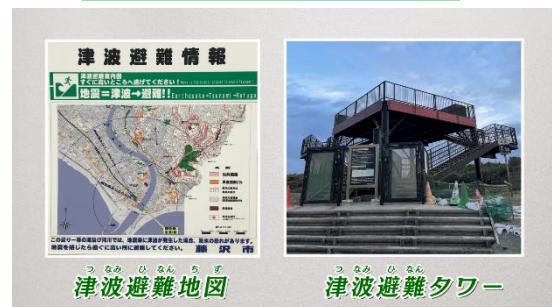
潮の満ち引きにも注意が必要です。潮が ( ) 時間帯に来て、レジャーシートや荷物を置いて遊んでいたら、潮が ( ) 、荷物がびしょ濡れ…ということにならないよう、潮の満ち引きの時間を考えましょう。  
 地震や津波への備えとして、( ) や ( ) などの場所も確認しておきましょう。



干潮時の海



満潮時の海

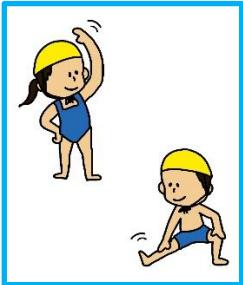


**調べてみよう** <みんなで考えよう！> 海でのできごと 学習のポイントで調べてみよう。

海の状況は、日ごと、時間ごとに変化します。( ) の向きや ( ) の高さ、潮が満ちている状態 ( ) ののか、潮が引いている状態 ( ) ののかなど、海の状況をしっかり確かめてから入りましょう。

## 海に入る直前に気をつけること

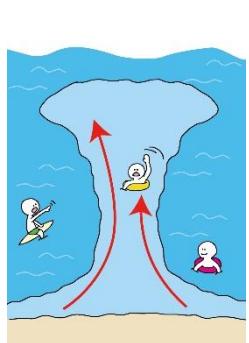
まずは、海を見ながら（ ）をしましょう。早く海に入りたい気持ちはわかりますが、すでに遊んでいる人の様子を見ながら、（ ）や（ ）の状況をチェックしましょう。



浮輪やポートなどの（ ）は（ ）の影響を受けやすく、（ ）道具です。特に、陸から海に向かって吹く「 」の時は、注意が必要です。浜にある旗がどちらになびいているのかを見て、強いようであれば、浮き具で遊ぶことをあきらめる勇気も必要です。



波の崩れやすい場所や崩れにくい場所を見分ける、にごっている場所を見つけることで、（ ）を発見する手がかりになります。



**調べてみよう** <事前学習> 海編とくみんなで考えよう！> 離岸流ってなに？ 学習のポイントで調べてみよう。

風が強い日にはパラソルやテントが飛ばされるおそれがあります。まわりの人に当たってしまったら大変危険です。パラソルは（ ）に向けてやや倒し、砂の中に深くさし、（ ）を結んで飛ばされないようにしましょう。



## 海に入る直前に気をつけること

入水する場合、いきなり走って飛び込むのではなく、( )を感じながら、徐々に体を水に慣らし、足場が砂地なのか岩場があるのか、あるいは深さはどのくらいにならかを感じながら、( )ことを心がけましょう。そして、( )を常に確認するために、浜側を見て、どんな建物があるか( )を決めましょう。遊んでいる最中も、それに目を配りながら遊ぶことで、( )ことに、いち早く気づくことができます。横に流された場合は、一旦( )、歩いて元の位置に戻ると安全です。

海には、波、風、潮の流れなど、自然の力がたくさんあります。大人の近くで遊ぶことを忘れないでください。

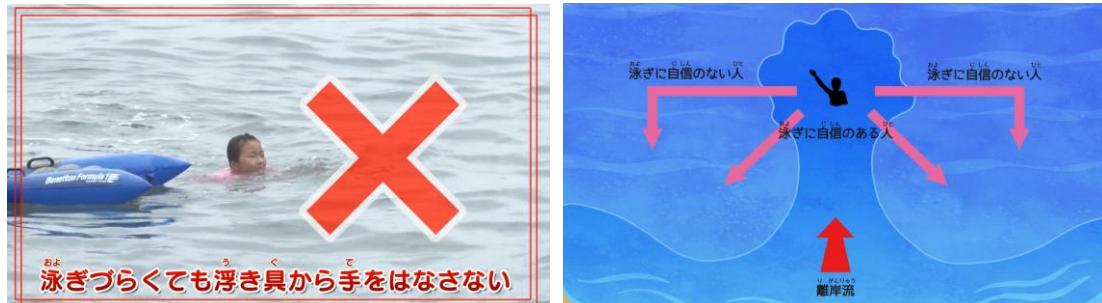


## 遊んでいる時に気をつけること

もし、遊んでいる途中でビーチボールや浮き具などが、沖へ流れてしまっても、絶対に( )でください。沖から浜に向かって泳いでいるとき、なかなかもどれないな…と感じたら、沖に向かう( )にはまっていることが考えられます。そのような場合でも、焦らなくて大丈夫です。



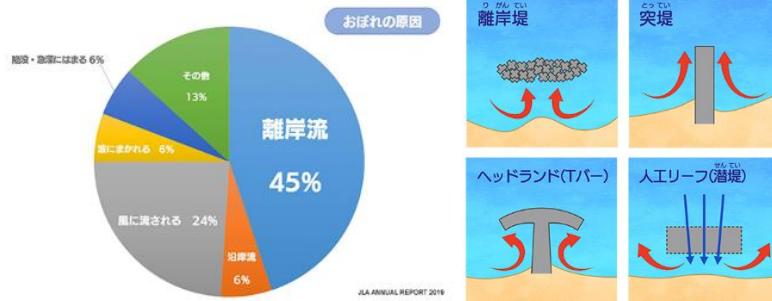
泳ぎづらいからと言って、( ) を離してはいけません。浮き具は自分の ( ) 大切なアイテムです。落ち着いて ( ) に移動しましょう。( ) から外れることがあります。または、ライフジャケットや浮き具を身につけたまま、浜に向かって、片手を大きく振り「 」を出してください。ライフセーバーがすぐに向かいます。もしライフセーバーがない場所でそのような人を見かけたら、海上保安庁の「 」、消防の「 」、警察の「 」どこでもよいので迷わず通報してください。



### 調べてみよう <事前学習>海編と<みんなで考えよう！>離岸流ってなに？ 学習のポイントで調べてみよう。

離岸流とは、( ) 流れのことで、海水浴場における溺水事故の約 ( ) (2013~2019 年平均) が離岸流によるものです。( )、( )、( ) など離岸流が発生しやすい場所には入水しないようにしましょう。もし、離岸流に流されてしまっても ( ) パニックを起こすことなく ( ) に移動して流れから逃げましょう。

離岸流には、1秒間に ( ) メートル進んでしまうくらい速い流れもあります。これはオリンピックの水泳選手でも流れにさからって泳ぐにはむずかしい速さです。また、流れははるか沖まで続いているのではなく、あるところで広がって弱ります。



離岸流のある場所の特ちょうを3つ書いてみましょう。

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

年 組 名前

## 「教えて！ライフセーバー～海は楽しい～」確認シート

あなたが考える海の魅力を書いてみましょう。

楠本さんの話を聞いてみて、初めて知ったことを書いてみましょう。また、砂浜で遊ぶとしたら、あなたは、どんな遊びをしたいですか？

今日も海にありがとう。だから海の環境を守ることも、私たちの大切な役割、そして海に遊びに来る皆さんのが役割でもあるんだ。「また来たい！」と思える海を守るために、環境のことを考えて行動し、きれいな海を守っていこうね。これからも私たち、ライフセーバーといっしょに、安全で、笑顔と魅力いっぱいの海を未来につないでいこう！

きれいな海を守っていくため、あなたができることはなんですか？