

# 「教えて！川遊びリーダー ～川に行く前に～」<sup>かくにん</sup>確認シート

## 川に行く前に<sup>じゅんぴ</sup>準備すること

川には海にいる（ ライフセーバー ）のように、みんなを見守ってくれる人はいません。だから「自分の身は自分で守る」という心がけがとても大切です。

水難事故<sup>すいなんじこ</sup>マップは、どこの川のどの場所で、どんな水の事故<sup>じこ</sup>が起こったかがわかる地図です。例えば、人気のある川遊びスポットでも、水の事故は起きています。だから、<sup>あぶ</sup>危ない場所には（近づかない）こと、（一人では行かない）ことです。そして、遊びに行く川について（よく調べる）ことが大切です。



川は場所によって（上流）、（中流）、（下流）に分けられます。自分の行く場所がそのどこにあたるか<sup>かくにん</sup>確認しましょう。天気予報<sup>よほう</sup>が晴れでも、（上流）で雨が降ると、水が急に増えて川が（深く）なったり、流れが（速く）なったりすることがあります。それと、上流に（ダム）があるかどうかとも調べましょう。

ダムは、水を貯めておく場所のこと。ダムに貯めた水が放流されると川の水は（増え）ます。川で水が急に増え、ると、とても危険です。だからスマートフォンなどを使って、（上流）の天気予報<sup>よほう</sup>やダムの放流情報<sup>じょうほう</sup>などを事前に調べる<sup>かくにん</sup>ことが大切です。川へ行ってからも、こまめに確認すると良いですね。



上流の天気やダムの放流情報を調べておく

## 川に行くときに、忘れてはいけないもの

川遊びに合った（靴）と（ライフジャケット）です。

まず、大事なのは（滑りにくい靴）を用意すること。川では足が（滑ったり）、思いがけず深いところに落ちて（溺れたり）、石や岩に体をぶつけて（大ケガ）をする危険があります。サンダルなど、川に流された履き物をとろうと追いかけて、（自分も流された）という事故も多いです。だから滑りにくい（アクアシューズ）や、足の甲やかかとを固定できて脱げにくい（サンダル）にしましょう。それがなければ、古くなった（スニーカー）でも良いです。



そして、もう一つ大事なのが（ライフジャケット）です。プールで泳ぐのと、川で泳ぐのとは大違い！川には（水の流れ）があるので、うまく泳げないことがあります。だから、川ではとにかく（水に浮いて）、（息ができる）ようにしておくこと。そのために（体が浮く）ライフジャケットが必要なのです。ライフジャケットは、（体に合ったサイズ）のものでないと、水の中で脱げてしまうこともあるので、動きやすく、サイズ調整ができるものを選びましょう。

## 準備した方がよい持ち物

川遊びリーダーが川へ行くときは、<sup>う</sup>浮く<sup>そざい</sup>素材でできた<sup>きゅうじょ</sup>救助用の（<sup>つね</sup>ロープ）を常に持っていきます。ただ、このロープは訓練をうけないと上手に使えない道具なので、みなさんには、川に入る前に身の回りに（<sup>う</sup>浮くもの）、（<sup>なが</sup>長いもの）があるか<sup>かくにん</sup>確認しておくことをおすすめします。身近にあることを知っていれば、（<sup>なにかあつたとき</sup>何かあったとき）の最初の行動が<sup>かくだん</sup>格段に早くなります。



また、川遊びに<sup>むちゅう</sup>夢中になって、体を（<sup>ひや</sup>冷やしてしまう）こともあるので、暑い日でも（<sup>ぼうかん</sup>防寒用品）を用意しておきましょう。さらに、こまめな<sup>かくにん</sup>天候確認や<sup>きんきゆうれんらく</sup>緊急連絡のため、（<sup>スマートフォン</sup>スマートフォン）や（<sup>けいたい</sup>携帯電話）も必ず持って行きます。水没しないように<sup>きゅうきゅう</sup>救急セットと一緒に（<sup>ぼうすい</sup>防水バッグ）に入れておくとい良いでしょう。



## これだけは絶対に守って！

子どもは大人より（<sup>じょうりゅう</sup>上流側）で遊び、大人は（<sup>かじょう</sup>下流側）に立って見守ること。大人が（<sup>かじょう</sup>下流側）にいれば、よくある「靴が流された」というトラブルがあっても<sup>たいおう</sup>対応しやすいですし、万が一、子どもが流された場合も、追いかけるのではなく、（<sup>まちうける</sup>待ち受ける）かたちをとれます。





次の場所は、特に重大な事故が多く発生している場所なので、行かないようにしましょう。

- ① ( 堰堤(えんてい) )・・・上下流ともに落水箇所に流れる水の動きが危険です。
- ② ( 橋脚(きょうきゃく) 周辺 )・・・水の流れが複雑で、また流れて来た物が引っかかっている場合があります。
- ③ ( コンクリートブロック周辺 )・・・ブロックは滑りやすく、さらにブロックの隙間にはさまれたり、落ちたりして脱出できなくなる危険があります。



## 大事なことのおさらい

- ・自分の身は ( 自分で守る )。
- ・川の ( 場所 )、( 天気予報 ) を確認する。
- ・体にあった ( 靴 ) と ( ライフジャケット ) を着る。
- ・大人より ( 上流側 ) で遊ぶ。

決まりを守って、川で楽しく遊ぼう！

「教えて！川遊びリーダー ～川で遊ぶときに～」<sup>かくにん</sup>確認シート

川に着いたら、まずは何をすれば良い？

川で安全に遊ぶために、まず、遊ぶ場所の上流の（ 天気予報<sup>よほう</sup> ）を<sup>たし</sup>確かめましょう。（ 上流 ）で雨が降る心配がなければ、次は川の下見です。川岸を歩いて、（ どこからどこまでの間で遊ぶか ）を決めます。遊ぶ場所は、流れが（ ゆるやかな ）ところがいいですね。



川では、流れが速いと、（ 膝ぐらい<sup>ひざ</sup> ）の浅いところでも身動きがとれなくなることがあります。そして、（ 増水<sup>ぞうすい</sup> ）や（ 落雷<sup>らくらい</sup> ）の危険があったときに備えて、（ 避難できる場所<sup>ひなん</sup> ）や（ ルート ）も探しておきましょう。

次に（ ベースキャンプ ）の場所を決めます。遊ぶところより（ 下流側 ）で、大人が見守ることができる場所です。ベースキャンプが決まったら、まずは（ 大人 ）がライフジャケットを着用し、一度、遊ぶ場所に入ってみましょう。意外に（ 流れ ）が強かったり、急に（ 深く ）なっていることもあります。さらに、子どものおなからいまでの深さで、岸からどこまで離れて大丈夫かなどもチェックします。一番こわいのは「（ 安全 ）そうに見えて、（ 危険<sup>きけん</sup> ）が潜んでいる場所<sup>ひそ</sup>」です。そういった場所が無いかわ調べてもらいましょう！





**川に入る前にやることは？**

まずは、（ じゅんび 準備運動 ）をしましょう。川は足もとが不安定なので、（ 足 ）の運動は入念に！

次は、（ ライフジャケット ）のチェックをしましょう。正しく着られているか、大人に見てもらいましょう。ライフジャケットの（ りょうかた 両肩 ）の部分をつかんで持ち上げ、ライフジャケットがずり上がらなければOKです。入る前にもう一度、（ どこからどこまでの間 ）で遊ぶのか、その（ 目印 ）を何にするかをみんなで確認（ かくにん ）しましょう。きれいな川の水は（ 冷たい ）ことも多いので、ゆっくり少しずつ体を慣らしながら入ってくださいね。

**川に入ってから気をつけることは？**

川の（ 水位 ）、（ 水面の高さ ）を見ておきましょう。近くの岩や岸の切り立ったところ、かわら みずぎわ 河原の水際にある大きめの石などを（ 目印 ）にしましょう。例えば、岩のどこまでが（ 水に浸かっているか ）を見ておきましょう。川に入って遊んでいる間に、岩が前より水に浸かっていたら、川の水位が（ 上がって ）きた、水が（ 増えて ）きたという印。水が（ 増えてきた ）と気づいたら、一旦、川から上がりましょう。また、上流から流れて来る木の枝や葉っぱなどの量が（ 増えてきた ）ときも要注意です。

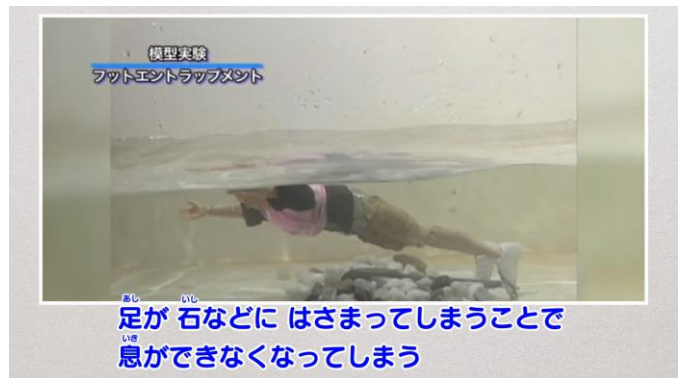


サンダルや遊び道具がうっかり流されてしまうこともよくあります。追いかけてようとする子どもが多いですが、それは絶対にダメ！ とても危険（ きけん ）です。流されたとき（ 下流側 ）に大人がいれば「〇〇が流された～！」と大きな声で伝えて、あとはその大人に任せ（ まか ）ましょう。大人も（ 無理して ）拾おうとすると深みに入ったり、流されたりすることがあるので要注意（ ぜったい ）です。絶対に自分で取りに行こうとしないこと。靴や遊び道具より大事なものは（ みな 皆さんの命 ）です。



持ち物ではなく、自分が流されたらどうしよう…！？ そんな時も決してあわてないで！

まず（空）を見るように（上）を向いてみよう。ラッコのようなポーズです。ライフジャケットを着ているから、体は水に浮いているはず。体が（あおむけ）になると、楽に息ができます。（両手）を広げ、（両足）を水面に浮かべてみましょう。流れのある場所では、立てそうな浅さでも絶対に（立たない）こと。体が浮いているな、息ができるなとわかったら、大きな声で助けを呼んでください。誰も助けにこなかったら、ゆっくり息をして、ゆっくり両手で（水をかいて）、体を岸に近づけていくようにします。体が浮いていて、流れていれば、そのうち岸のどこかにたどりつきます。



川の水はプールや海の水より（冷たい）ことが多いです。（流れ）もあるので、体温が奪われていくのも早いです。だから、（寒い）と感じなくても、小まめに川から上がって、体温を回復させましょう。もし、川原に大きな石があったら抱きついてみましょう。よく温まっているから、気持ちいいですよ。

## 大事なことのおさらい

川に入るときは、入る前に（遊ぶ場所）を決めて、（ライフジャケット）を着て、（準備運動）をしてから入りましょう。川に入ったら、（水面の高さ）を気にして、物が流されても（追いかけて）、自分が流されたら（ラッコ）のポーズ！（寒くなる）前に川から上がる！ 覚えましたね。

年 組 名前

## 「教えて！川遊びリーダー ～川は楽しい～」<sup>かくにん</sup>確認シート

あなたが考える川の<sup>みりょく</sup>魅力を書いてみましょう。

太田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、川で遊ぶとしたら、あなたは、どんな遊びをしたいですか？ 書いてみましょう。

川での楽しみ方について、どんなことが<sup>しょうかい</sup>紹介されていましたか？<sup>しょうかい</sup>紹介された川での遊びを書いてみよう。

川遊びは、実はとても<sup>ぜいたく</sup>贅沢な遊び。川や湖などの<sup>たんすい</sup>淡水は、地球上の水全体の（ 0.01 ）%くらいしかありません。そのとても希少な水で遊ぶのが川遊びなのです！

でも、そのわずかな<sup>たんすい</sup>淡水は大地を<sup>うるお</sup>潤し、多くの生き物の命を<sup>ささ</sup>支える水でもあります。

だから、遊ぶときには川に「お邪魔します！」、川から帰るときは「ありがとう。また遊んでね！」と（<sup>かんしゃ</sup>感謝の気持ち）を持って遊びましょう。