



ベットの抱かかえ、背浮きを練習する両城小の児童。ゴム底の運動靴も浮き代わり

せう 背浮きのこつ

- 両腕は万歳の形に
- 体の力を抜く
- 視線は真上に向け、額まで水に漬ける

### 服のまま水に落ちたら

夏休みには何して遊ぶ？ 川で魚釣り、田んぼで虫捕り、野山を探検…。その最中、池や用水路に落ち、溺れてしまう事故も起きています。そこで覚えてほしいことがあります。そんなときは「浮いて待て」。(奥田美奈子)

教えてくれたのは、波のないプール25  
大宮正美さん(広島市 府下区)です。服を着たま  
ま溺れたときに助かる だから大宮さんは  
ための方法「着衣泳」 「泳がないで」「立  
の教室を開く、水難学 うごしないで」と呼び  
会メンバーです。着衣 掛けます。泳ぐのは特  
泳という名前だけと 別な訓練を受けてい  
「泳がない」のがボイ ないと無理だし、立  
ント。呉市の両城小で うとすると水中に体が  
あった教室に参加しま 沈んでいきます。浮い  
した。  
子どもたちは普段着 待つ方が助かる可  
のままプールへ。「服 能性が高い、といいま  
が重くて動きにくい」 プールに行ったら、  
と6年佐伯優さん。大 あおむけに浮いてみ  
人の男性でも服が邪魔 腕は万歳にして体

# 泳がず浮いて待とう

## 腕は万歳 力抜き上を見る



浮きがないときは手足を広げ、体の力を抜こう

腕は万歳、真上を見 助けに行くのは無理。  
るのがこつ。顔の真ん 浮きになる物を投げて  
中だけを水面に出し、 あげ、急いで119番  
5分くらい待てるよう しましょう。  
練習します。  
体を浮かせているの のベットの抱かかえ、靴  
は肺の中の空気。吐く それにランドセルもO  
と体が沈み、吸うと浮 K。「背負うと重いの  
くの確かめてください」と6年松尾拓真君  
い。ただ、肺の空気は は意外そうですが、中  
よる浮く力は体のたっ の空気や ゴム、スポ  
たる分しかありません。ンジなどの素材が役に  
ん。手を振ったり、大 立ちます。すぐに行動  
声を出して息を吐き出 を起こせるよう、どん  
ましたりするのと沈んでし 家族や友達と話し合っ  
まいます。  
では溺れている人を ておくのもいいです  
見つけたら？ 自分でね。



「ランドセルも浮くよ」と実演(じっせん)する大宮さん

昨年10月に自殺した大津市の中学2年男子が、いじめを受けていたことが明らかになりました。今、同じようにつらい思いをしていませんか。一人で悩まないで大人に相談してください。先生や家族に言いにくいなら電話相談という方法もありますよ。

### いじめの悩み 電話で話して

- 24時間いじめ相談ダイヤル/文部科学省 ☎0570(0)78310 近くの相談機関に自動的につながる。24時間対応
- 子どもの人権110番/法務省 フリーダイヤル0120(007)110 月～金、午前8時半～午後5時15分
- チャイルドライン/NPO法人チャイルドライン支援センター フリーダイヤル0120(99)7777 月～土、午後4～9時
- 「いじめ」110番/広島市青少年総合

- 相談センター ☎082(242)2110 24時間対応
- こどもでんわそうだん/広島弁護士会 ☎090(5262)0874 月～金、午後4～7時
- いじめダイヤル24/広島県立教育センター ☎082(420)1313 月～金、午前9時～午後7時、それ以外は留守番電話で応答
- いじめ110番/やまぐち総合教育支援センター ☎083(987)1202 24時間対応