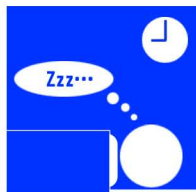


# 🇯🇵 ライフセーバーが教える、楽しい海での遊び方！

私たちが住んでいる日本は島国ということもあり、多くの海に接しています。そんな海は楽しい場所でもあります。そんな海は楽しい場所でもあります。ここでは私たちライフセーバーが海で楽しむ際のポイントを10個に絞って紹介します。海に遊びに行く前に覚えて行ってくださいね。

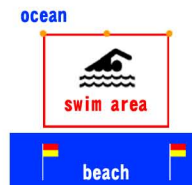
## 1 睡眠不足には注意だよ！

海に行くときに前日からの準備が重要なんだよ。寝不足で海で泳ぐと身体への負担がとてかかりま。海に遊びに行く日は朝早く出かけるでしょうから、前日は早く寝て十分な睡眠をとってからいらしてくださいね。



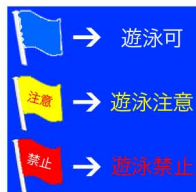
## 2 「遊泳エリア」で泳ごう！

「遊泳エリア」というのは海で泳いでいい区域のことなんだ。エリアとは浜に立っている赤と黄色の2色の2本の旗の間、海に浮いているブイの内側だよ。サーフィンや水上バイクを楽しむ人はその外側なんだ。※ブイがない海水浴場もあります。



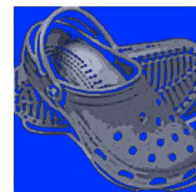
## 3 まずは「遊泳条件」の確認だ！

海に着いたらまずは今日の海の状態を確認しましょう。状態は「遊泳可能(青)」「遊泳注意(黄)」「遊泳禁止(赤)」の3種類に分けられているよ。旗は監視台や監視所に付いているけれど、ライフセーバーにも聞いてみよう。赤い旗の時は海に入らないでね。



## 4 砂浜ではサンダルを履こう！

砂浜では必ずサンダルを履こう。朝は冷たい砂もお昼にかけてとても熱くなります。無理に歩くとヤケドをしてしまうかもしれないよ。海の家に行ったりするときも注意してね。特に小さな子どもは注意が必要だよ。



## 5 海に入る前に準備体操をしよう！

海に入る前には準備体操をしよう。急に冷たい海に入ると身体はビックリしていれんしたり、気分が悪くなってしまうことがあるんだ。



## 6 海へは大人と一緒に入ろう！

子どもが海に入るときには必ず大人の人と一緒に入ろう。波打ち際でも急に流れが速くなったりして危ないよ。迷子になってしまうこともあるから必ず一緒に遊んでね。



## 7 困ったときには「助けてサイン」

片手を大きく振る「たすけてサイン」。自分の力だけで浜辺に戻れない時とか、溺れている人を見つけた時には片手を大きくライフセーバーに振ってね。でもいたずらや遊びとかでは絶対に使わないでね。



## 8 飲酒後に海に入っちゃダメだよ！

お酒を飲んでからは海に入っちゃダメですよ。溺れてしまう人の多くがお酒を飲んでから海に入った人なんだ。アルコールによっていつもより溺れやすい状態になってしまうんだね。



## 9 水分補給と日陰での休憩はこまめにしよう！

海では水分をしっかりとって、こまめに日陰で休もう。遊び続けていると「日射病」や「熱射病」になって悪くすると死んでしまうこともあるんだ。テントとかの中でも気温と湿度が高くなり、熱中症になってしまうこともあるんだよ。こまめに換気することも大切なんだ。



## 10 日焼け止めは使おう！

海では日焼け止めをこまめに塗ろう。日焼けは一種のヤケドなんだよ。ひどい時にはお医者さんに行かなくちゃいけない時もあるほどなんだ。お肌の老化やシミの原因にもなるし、こまめに何度も塗ろう。

