

過去の災害を学ぶ

以前の 7 月・8 月にあった事故から注意すべきことを学びましょう。

令和7年(2026 年) 7 月～8 月 夏休み期の 海難事故

2025 年 7 月・8 月に起きた水難事故による水難者 535 人のうち、103 人が中学生以下で水難者全体のおよそ 5 人に 1 人が 15 歳以下の子供だった。死者・行方不明者は 241 人にのぼり、中学生以下では 15 人が水難事故の犠牲になりました。

水難発生件数を都道府県別にみると、もっとも多いのが沖縄県で 33 件、ついで兵庫県が 27 件、東京都・神奈川県・岐阜県が 26 件。発生した場所別では、海が 288 人(53.8%)、河川が 187 人(35.0%)。行為別にみると、水遊び 137 人(25.6%)、魚とり・釣り 96 人(17.9%)、水泳 67 人(12.5%)の順に多くなっています。水難事故の発生件数ベースでは、「海」(全体の約 3～5 割)が最も多く、次いで「河川」(約 2～3 割)や「用水路」で多く発生しています。特に中学生以下の子供や高齢者では、河川での事故が全体の約 6 割を占めており、死亡・重篤化するリスクが高いのが特徴です。水辺の環境や地形ごとに、以下のような場所で事故が多発しています。



1. 海(全体の約 30～50%)

●離岸流のある離岸流(リップカレント)

岸から沖に向かって急激に引っ張られる潮の流れです。秒速 2 メートルに達することもあり、オリンピック選手でも逆らって泳ぐのは困難です。波が白く立っていない場所や、濁っている場所で発生しやすい特徴があります。一見波が穏やかに見えても、海水浴客が沖合に流される事故が多発します。

●管理されていない海岸・磯、監視員がいない場所や、岩場で波が高い場所

★急な深み(どん深)・・・遠浅に見えても、数歩進むと急に大人の身長を超えるほど深くなっている場所があり、パニックを引き起こす原因になります。

★予測できない波(土用波や高波)・・・晴れていて風が穏やかな日でも、突然大きな「うねり」が押し寄せ、足元をすくわれたり、沖に流されたりすることがあります。

★危険な海洋生物・・・毒針を持つアカエイやオニダルマオコゼ、強い痛みやアレルギーを引き起こすクラゲなどが生息しており、知らずに触れると大きな被害につながります。



118番

海で事故に遭ったり、溺れている人を発見した場合は、自力で助けようと水に入らず、直ちに海上保安庁(緊急通報:118 番)または警察・消防(110 番・119 番)へ通報してください。自分が溺れた場合は、靴や服を着たままでも落ち着いて「ういてまて(背浮き)」を実践し、救助を待ちましょう。

2. 河川(全体の約 30%)

場所によって危険の内容が違います。

○急な深み・淵(ふち)・・・浅瀬から急に深く掘れ込んでおり、足がつかなくなつて溺れるケース。

○川の蛇行部・合流点・・・流れが複雑で速く、巻き込まれる危険性が高い場所。

○見えない深みと流れ・・・一見穏やかに見えても、川の中心部や段差先は流れが速く、急に深くなっている箇所があります。川底の砂利は非常に滑りやすく、小さな子どもでも足を取られます。

○流木や岩・・・・・・・・・・巻き込まれると水面に上がれなくなる恐れがあります。

○中州(なかず)・・・・・・・・・・水位が上がるとすぐに水没し陸の孤島となり、救助が必要になる場所。



★河川に潜む主な危険急な増水

上流での雨(ゲリラ豪雨など)により、晴れていても数分で水かさが増すことがあります。川の水が濁る、落ち葉や流木が流れてきたら危険なサインです。

★水遊びにおける必須の対策

○ライフジャケットの着用・・・万が一溺れた場合でも呼吸を確保できるよう、子どもだけでなく大人も着用が推奨されます。

○安全な場所の選定・・・・・・・・国土交通省の河川水難事故防止ページなどを参考に、流れが緩やかで監視の行き届いた場所を選びます。水遊びの適正な深さは「子どものひざ下」程度までが目安です。

○子どもの見守り・・・・・・・・子どもだけで遊ばせず、保護者は常に手の届く範囲で直接見守りましょう。二次災害の防止：万が一誰かが溺れても、絶対に飛び込んで助けようとせず、浮き輪やペットボトルなどを投げて救助し、東京消防庁の安全ガイドに従って速やかに 119 番通報をしてください。

3. 用水路・池など(全体の約 15～20%)

生活圏近くの農業用水路は、転落すると流れが速く、足場が高くて自力で這い上がれなくなる場所があります。主に高齢者の転落事故が多発します。



4. 湖沼・ダムなど急深になっているエリア

淡水は海水に比べて浮力が小さいため、少しの油断で体力を奪われやすい場所となります。

※警察庁のデータでは、都道府県別で沖縄県や東京都、岐阜県などが上位に入ることが多く、観光地や河川レジャーが盛んな地域で水難事故が多くなる傾向があります

※ 自己が発生こんな時は！（海の場合）

① 自分が海で溺れてしまったら

- 浮いて待つ（ういてまて）。慌てて暴れると体力を消耗し、沈んでしまいます。大きく息を吸い込み、肺に空気を入れて顔を水面に出し、背中を浮かせる姿勢（背浮き）を保ちましょう。
- 靴や服は脱がない。無理に脱ごうとするとバランスを崩し、溺れるリスクが高まります。
- 流れがある場合。離岸流（沖へ向かう強い潮の流れ）に巻き込まれた場合は、流れに逆らって泳ぐのではなく、海岸と平行に横へ泳ぐか、そのまま流れに乗って体力を温存します

② 溺れている人を発見したら

- 絶対に飛び込まない。助けようとした人がパニックになった溺者にしがみつかれ、共倒れになる二次災害が非常に多発しています。まずは大声で周囲に助けを求め、ライフセーバーや周囲の人と連携しましょう。

- 浮くものを投げる。ペットボトル（少し水や砂を入れると投げやすい）やクーラーボックス、浮き輪など、浮力のあるものを溺れている人に投げ入れてつかまらせてください。

③ 海での緊急事態は時間との勝負。

- 通報の際は「事故の場所（目標物や緯度経度）、人数、事故の状況、通報者の名前と連絡先」を落ち着いて伝えてください。
- スマートフォンの GPS 機能は ON にしておくことが推奨されます。
- 溺水時の救命率は発見の早さと直後の処置で決まります。心肺停止状態で発見された場合、1 分以内に蘇生処置を行えば救命率は約 95% ですが、5 分経過すると約 25% まで急減します。救急車到着（平均約 10 分）まで生存できるかが生死の分かれ道です。

警察庁は「水難を未然に防ぐためには海や河川など、それぞれの自然環境の特徴を理解し、水難につながりやすい危険な場所、危険な行為などを知ることが重要」としたうえで、子供の水難防止に向けて、保護者の見守りと、ライフジャケットの着用の徹底を促しています。

今月の取り組み

7月の安全に関する取り組みを紹介します。



★7月2日(木)・7日(火) 登校指導



今学期最後になります。7月の登校指導です。今月の登校指導は2日・7日の二日間実施しました。

夏休みまであと少し、少々疲れがたまってきたのでしょうか…時間ぎりぎりで来る生徒がみられました。今一つ、あいさつにもハリがない。気持ちをしっかりと切り替えていきましょう。遅れてしまい走ってくる。周囲に気を配ることがおそろしくなると…

やはり事故に巻き込まれる確率も高くなります。朝はやはり交通量も多く、車の往来もけっこうあります。自己に巻き込まれないよう、自分で自分の身を守ること、心掛けていきましょう。朝のあい

さつが、気持ちの活性化につながります。こちら元氣よくいきましょう！

★ 7 月 3 日(金) 薬物乱用防止教室

体育館にて薬物乱用防止教室をおこないました。

今回は講師として小平市薬剤師会から講師の先生をお招きし、お話を伺いました。

薬を使用する本来の目的、その服用の仕方の説明から、近年問題となっているオーバードーズの実態、その影響、そして高カフェイン飲料の話、摂取量の注意点、ノンアルコール飲料のこと、電子タバコ、ゾンビタバコ、従来からある大麻のことなど危険性についてお話を聞くことができました。

薬物乱用による害、それにならないためにはどうするべきかなどとても大事な事を学ぶことができた時間となりました。きっぱりと断る勇気をもつ。被害に遭ったら、遭いそうになったら相談をする。そのこと心に留めていきたいと思います。



★避難訓練 7 月 7 日(火) → 10日(金)



雷すわり【出典】日本気象協会

今回の避難訓練は2部構成で実施をしました。7日は雷発生時の避難について、初期避難時に適切な行動がとれるように、その過程を示したスライドの視聴、ワークシートを記入し知識の習得をおこないました。

そして、2部目の10日は予告なしで行動訓練の実施です。落雷発生があり、避難行動を実施します。

昼休みに緊急放送が入ります、校庭で遊んでいる生徒は、速やかに避難行動をとります。前回の学習の成果が出ていました。いざという時、どのように行動するか、知識として学習しておくことは大切です。これからも継続して訓練を実施していきます。

安全指導

7月の安全指導を振り返ります。

★7月17日(金) 終業式・安全指導

今回の安全指導は、生活指導主任より夏休み前の指導となりますので、「夏休みの過ごし方」に関することと、安全指導として「熱中症の予防」についての話がありました。6つのポイントとして①こまめに水分・塩分を補給する②暑さを避ける③室内を涼しい環境に保つ④服装を工夫する⑤日頃から体調管理を徹底する⑥周囲の人と声をかけあうの紹介があり、注意を促していました。また、学校ではミスとシャワーの設置、クーリングルームを設定し利用していきます。

暑い夏、注意していきましょう。楽しい夏休みを過ごしましょう。



教員・研修会

研究発表に向けて。講師の先生をお迎えして。

★ 7 月 8 日(水) 研修会



安全教育研究校の研究に関して、日本こども安全教育総合研究所から理事長の宮田先生を講師としてお迎えし、研修会を行いました。

内容は「生命(いのち)の安全教育」、子どもたちが自分や他人の命と尊厳を大切にし、性暴力の加害者・被害者・傍観者にならない態度を身に付ける教育について研修を行いました。こども・若者の性犯罪の被害の現況、それがどのような被害を与えるのか、そして防止するための学習についてなど身近な問題として大いに考えさせられました。また、危険を知らせる新しい方法「ヘルプ

ミーサイン」の紹介があり、研究に大いに役立てる内容でした。さらに研究活動を推進してまいります。講師の宮田先生ありがとうございました。

★ヘルプミーハンドサイン(助けを求めるシグナル)★

は、声を出したり大声で叫んだりできない状況で、加害者に気づかれずに第三者に危険を伝えるための世界共通のサインです。カナダの女性財団が考案し、SNS を通じて世界中に広まりました。

やり方は簡単で、以下の 3 つのステップで行います。助けを伝えたい相手(またはカメラなど)に向け

て、手のひらを広げる。親指を手のひらの内側に曲げる。親指を包み込むように、他の4本の指を握りこぶしのように折り曲げるというやり方です。このサインは 1 箇所に留めず、片手で連続して動作するのが特徴です。防犯ブザーや声が出せない家庭内暴力(DV)、虐待、誘拐、または障害やパニック時など、言葉での意思疎通が難しいあらゆる場面での活用が期待されています。



保健体育の授業にて・・

水難事故に備え、自分の命を守るために・・・

★避難訓練 7月14日(水) 着衣水泳



保健体育(体育実技)水泳の時間で3年生は着衣水泳を実施しました。着衣水泳とは、服を着たまま水に入ることによって水難事故に遭った際の対処法を学ぶ訓練や活動です。

今回は体操着を着ておこないましたが、水を吸った衣類は非常に重くなり動きにくくなるため、無理に泳いで体力を消耗せず、背浮きをして「浮いて待つ」ことを最大の目的として実施しました。また、補助浮き具としてレジ袋を使い、その利用の仕方などを学習しました。

これから夏休みです。この時期は水の事故は多くなっています。まさかの時のために知識として覚えておきましょう。

安全を考える

心の健康を保つために……依存



夏休みは自由な時間があります。何もやることがないと、時間を持て余しやすく、ついついやりがちになるのはスマホのゲームなどではないでしょうか。また、スマホをずっと眺め、動画をみるなども似たようなことだと思います。ゲームやスマホ依存に陥る危険性が高まる時期です。依存に陥らないために、十分注意が必要です。生活リズムの崩れや学力・体力の低下を招くだけでなく、脳の発達への悪影響や、オンラインでの思わぬトラブルに巻き込まれるリスクがあり、注意が必要です。主な怖さ・リスクは以下の通りです。

○生活リズムの崩れと健康被害

→ 深夜までゲームや SNS に没頭することで、朝起きられなくなり「昼夜逆転」の生活に陥ります。睡眠不足や運動不足により、成長期の体力や免疫力が低下し、ひどい場合は「スマホが手元にないと不安になる(ノモフォビア)」といったパニック症状を引き起こすこともあります。

○脳の発達への悪影響と記憶力低下

→ 子どもの脳は発達途上であり、特に理性を司る前頭前野がダメージを受けやすいとされています。長時間の画面注視は、一時的な記憶障害である「スマホ認知症」のリスクを高め、集中力や学習意欲の著しい低下を招きます。不登校や引きこもりの引き金となり、ゲーム優先の生活が日常化すると、現実世界での対人関係や自己管理の経験を積む機会が失われます。注意された際に激しく怒るなど感情のコントロールが難しくなり、結果として学校生活への適応が困難になるケースがあります。

○オンライン犯罪や高額課金トラブル

→ オンラインゲーム内のチャットやボイス機能を通じて、見知らぬ悪意ある大人とつながり、個人情報を開き出されたり、児童ポルノ被害に巻き込まれたりする危険があります。また、クレジットカードの不正利用や高額なゲーム内課金といった金銭トラブルも後を絶ちません。

★依存を防ぐためには……厳しいルールは× まずは利用時間を親子で話し合うことが大切です。

○選択肢を与える→「今やめる」か「あと 10 分やる」かを本人に選ばせ、自己決定させる。

○ゲームに興味を示す→「何のゲームやってるの?」「面白そうだね」と共感し、信頼関係を築く。

○タイマーを活用する→アラームが鳴ったら終わるルールを一緒に設定する。

○スマホ・ゲーム以外の過ごし方……ゲーム以外の時間も夢中になれる「ワクワクする選択肢」を増やす。

オフラインの遊び→ボードゲーム、パズルなど、家族や友人と一緒に楽しめるもの。

身体を動かす→散歩、地域のスポーツ体験など。手先を使う体験→料理やお菓子作り、絵画など。

気分転換→一緒に買い物に行く、ペットの世話を頼むなど、別の役割や楽しみを与える。

★専門機関・相談窓口家庭内だけで解決しようとせず、早めに外部の専門医療機関や行政の専門窓口を頼ることが重要です。

○精神保健福祉センター →依存症に関する電話・面接相談や、医療機関の情報提供を行っています。

○民間専門支援サービスネット →ゲーム依存予防回復支援 MIRA-i(ミライ)など、専門的なカウンセリングや回復支援を提供している機関もあります。

○学校の相談窓口悩みが深刻な場合は、まずスクールカウンセラーや養護教諭に相談してみるのも一つの方法です。