



あかるく元気な子 だれにも親切な子 しっかり考える子 ことばを大切にする子



U I T E M A T E



○夏と言えば水泳。子どもたちは梅雨の合間の晴れ間を楽しみにしながら、水泳の学習に励んでいます。太陽の光を浴びながら外で泳ぐことができるのは、この夏の期間だけです。この時期にしかできないこと・この時期だからこそできることを小学生のうちにしっかり経験しておきたいものです。

○ただ、夏の時期に最も気をつけたいのは、水難事故です。服を着たまま川や池に落ちる事故も考えられます。そこで、本校では、毎年この時期に着衣水泳を行っています。服を着たままで普段と同じ水泳ができるか、どうすれば大切な命を守ることができるか、体験を通じて学ぶことを目的としています。



「浮いて待て」という言葉をご存知ですか？

多くの人は、水に落ちてしまったときに泳ごうとしますが、それはかえって危険な行動なんだそうです。

人間はだれでも空気を吸うと、体全体の 2% だけ水に浮くようにできています。万が一、川や海で流されたりおぼれたりしても、顔が水面から出ていれば鼻や口で呼吸することができます。そこで、その 2% が鼻や口になるように体の状態を保つことができれば、しっかり呼吸ができるはずです。

そう考えると、最も安全な姿勢は、足が下にならないように水平を保つ「背浮き」という姿勢です。両足と両手を開いて仰向きの大の字になってみると、意外と体は浮いてきます。また、着ている服やペットボトル・ビニル袋なども、その姿勢を保つのに役に立ちます。あわてずに、救助が来るのを「浮いて待て」。これが、水の中で自分の命を守る最善の方法なのです。



○この「浮いて待て」は、最近海外の国々でも注目されているそうです。スリランカやフィリピン、アメリカなどでは、「U I T E M A T E」という名前のトレーニングを行ったり、指導員の養成講習会が開かれたりしているそうです。

日本語が、海外でも合言葉になっているなんてとても不思議な感じがしますが、日本で生まれた救助法が、海外の人々や子どもの命を救うことができるのはすばらしいことですね。

○もうすぐ夏休み。水難事故も含めて、私たちの身の回りには危険がいっぱいです。『危険はいっぱい、命は一つ』という言葉をお忘れずに、様々な危険から、自分の身は自分で守れる人になりたいものです。

