



普通科3年保健体育

「着衣水泳」

今日の普通科3年水泳指導は、
「着衣水泳」でした。

水辺にいて不意に落水したときに、
慌てて溺れてしまうことを避けるため、
保健体育の一環として行っています。





もし水に落ちてしまったら・・・。
とにかく呼吸することが大切なので、顔を水面に出し続ける必要があります。
衣服は水を吸って動きにくくなりますが、同時に空気を含んで浮力を持つ部分もあります。慌てないことが何より大切！

ペットボトルなどがあれば、あごの下に抱き込むと顔が水面に出しやすくなります。
でもぷかぷか浮けるほどではないこともわかりました。
体験して学習することが重要です。





もし溺れている人を見つけたら・・・？
まずは大声で周りの人に知らせましょう。
続いて何か浮くものを見つけて近くに投げてあげます。
間違っても飛び込んで助けようと考えてはいけません。

夏休みを中心に、水辺の事故が報道されることが増えています。
海や川などで遊ぶときは、写真のような「フローティングベスト」を
必ず着用しましょう。

