

その他注意点

○一人では泳がない

万が一に備えてなるべく単独行動を避け、二人以上で行動し、特に子どもから目を離さない。

○気象状況の確認

波浪注意報・警報が出されているときや波が高い時は泳がない。

○水分補給を忘れずに

炎天下での日射病、熱射病の対策として、十分に水分補給をすること。

○サンゴを傷つけない

宮古島はサンゴ礁の島です。海水浴やシュノーケリング中にサンゴを踏まないように注意しよう。

○ゴミは持ち帰ろう

自分で出したゴミはきちんと持ち帰りましょう。

シュノーケリングの注意点

宮古島市では毎年シュノーケリングによる事故が発生しています。

シュノーケルは、簡単に使えそうに見えます。しかし、使い方を誤ると突然海水を吸い込み、パニックを起こして溺れてしまうことがあります。安全にシュノーケリングを楽しんでいただくためシュノーケルの正しい使い方を身につけましょう。



①マスククリア

マスクの上をきちんと押さえて下にすき間を開け、鼻から息をはきだすことでマスク内の水が抜けていきます。



②シュノーケルクリア

息を一気に吹き出してシュノーケル内の水を外に排出します。中に水が残った場合、シュノーケル内の水を吸わないようにゆっくりと息を吸い込み、もう一度勢いよくはきだします。



③正しい泳ぎ方

あごを上げてシュノーケルの先端が水面から常に出るようにして泳ぎます。



④悪い泳ぎ方

あごを引くことによって、シュノーケルの先端が水中に浸かりシュノーケル内に水が入ってしまいます。この場合、慌てずにシュノーケルクリアをしましょう。

シュノーケリングの事故が多発しております
次の安全対策5原則を守りましょう

一 浮力の確保

ライフジャケット、ウエットスーツを着用すること。

二 単独で泳がない

バイシステム（二人一組）で海に入ること。

三 自己流は危険

シュノーケリング器材の基本を習得してから始めましょう。

四 飲酒・体調不良時は事故のもと

飲酒してのシュノーケリングは自殺行為！

五 泳ぐ場所の確認

知らない海は離岸流等が発生する場合があります。危険な海域では、絶対に泳いではいけません！



宮古島の海で安全に楽しんでいただくためにぜひお読み下さい。



※ 緊急時の電話

宮古島海上保安署 118番(局番なし)
 宮古島警察署 110番(局番なし)
 宮古島市消防本部 119番(局番なし)

海洋危険生物に刺された時の 応急処置のしかた

海にはさまざまな生物が生息しており、中には毒をもつものもいます。むやみに近づいたり、刺激することはやめましょう。

●ハブクラゲ



刺されたらすぐに海からあがる。刺された部分は絶対にこすらない。酢(食酢)をたっぷりかける。触手を手でそっと取り除く。痛いときは水で冷やす。

●ヒョウモンダコ



口で吸い出さず(飲み込むと危険)毒をしぼり出しながら、早急に病院に運ぶ。

●ウンバチイソギンチャク ●カツオノエボシ



海水で刺胞球や触手を洗い流し、氷や冷水で冷やす。*酢は絶対使わないで下さい。

●アンボイナガイ



毒をしぼり出しながら、早急に病院へ運ぶ。

●ウミヘビの仲間



●ミノカサゴの仲間



●オニヒトデ



●オコゼの仲間



●ラップウニ



●ガンガゼ



●ゴンズイ



目に見える大きなトゲは取り除き、40～45℃程度のお湯につける。ビニール袋にお湯を入れ患部に当ててもよい。やけどに注意。

提供 沖縄県衛生環境研究所

心肺蘇生法の手順

①反応を確認する



傷病者の耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応がないかを見ます。

②助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で「誰かきて！人が倒れています！」と助けを求めます。協力者が来たら「あなたは119番へ通報してください。」「あなたはAED(自動対外式除細動器)を持ってきてください」と要請します。

③気道の確保



片手を額にあて、もう一方の手の人差指と中指の2本であご先(骨のある硬い部分)にあてて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先をあげます。

④呼吸の確認(見て、聞いて、感じて確認する)

気道を確保した状態で、自分の顔を傷病者の胸に向けながら、頬を傷病者の口・鼻に近づけます。10秒以内で①胸や腹部の上がり下がりを見て、②息の音を聞いて、③頬で息を感じます。



⑤人工呼吸及び胸骨圧迫(心臓マッサージ)

正常な呼吸がなければ、口対人工呼吸により息を吹き込みます。



●気道を確保したまま、額に手をあてた手の親指と人差指で傷病者の鼻をつまみます。
●口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気もれないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。

●いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

●2回の人工呼吸が終わったら、ただちに心臓マッサージを開始します。胸の真ん中を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸30回連続して絶え間なく圧迫します。

*小児の場合は片手で圧迫する。

*乳幼児の場合は乳頭線より指1本分下を2本の指で圧迫する。

⑥心肺蘇生法の実施(胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを継続)

胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ(30 : 2)を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。心肺蘇生法を中止するのは、①心肺蘇生法を続けているうちに傷病者がうめき声を出したり、普段とおりの息をし始めた場合。②救急隊に心肺蘇生法を引き継いだとき。(救急隊が到着しても中止せず、救急隊の指示に従う。)

宮古島市消防本部