

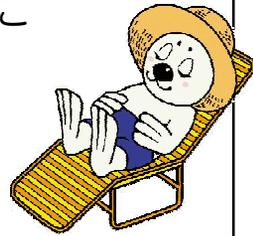
マリンレジャーを安全に楽しく！ 海であそぶこころえ！

海のもしものは118番

波（なみ）や潮（しお）のながれの中で泳（およ）ぐのは
普段使わない筋肉を使う場合があります。
けいれんなどを起こさないように泳ぐ前に、
準備運動（じゅんびうんどう）は**念入（ねんい）り**
に行いましょう。



波や潮の流れがある海での水泳はかなりの負担が体にかかります。
過労（ひろう）や**睡眠不足（すいみんぷそく）**の
状態では、決して海に入らないようにしましょう。
また、**海が荒れている時やてんきが悪くなる**ことが
予想される時は、**海水浴はやめ**ましょう。



海水浴場（かいすいよくじょう）
の人混（ひとご）みの中では、親（おや）の
場所（ばしょ）が分からなくなってしまう。
親（おや）を探（さが）して海へ行き、
おぼれるという痛（いた）ましい事故もあります。
親の居場所（いばしょ）を確認（かくにん）し
ながら、注意してください。



海でスノーケリングで遊ぶときは、
基礎を学んでから始（はじめ）よう。
スノーケリング4点セットを必ず持っていこう。

- ① ライフジャケット
- ② スノーケル
- ③ 水中マスク
- ④ フィン（足ひれ）

スノーケル内に水が入ったら、スノーケルを外して呼吸（こきゅう）をしよう。



海に行く時は、一人で行かず、必ず大人と一緒にいき、
つねに天気（てんき）を確認しましょう。