

たかしょう

夏休み中の子どもたちの安全を守りたい

高倉小学校では、4～6年生で、毎年「着衣水泳」を実施しています。ただ服を着て泳ぐ体験というだけではなく、人命救助の視点も加えて、災害や事故にあっても落ち着いて行動し生き残るための大事な授業です。「水着に着替え準備体操をしてから、足を滑らせて川や海に落ちる人っていないよね」と言うと子どもたちは笑います。現実には「服を着た状態」で不意に水に落ちるとほとんどの人がパニックになります。そこで実際に、服を着たままプールに落ち、すぐにプールサイドに上がる体験をしました。いつもは水着なのでさっと上がれますが、着衣状態だと「重い」「足があげにくい」などの声が聞かれ、なかなかプールサイドに上がれない子もいました。不意に川や海に落ちた際、この「重さ」や「動きにくさ」でパニックになってしまうのです。



あらかじめ授業の中で「服を着た水中の不自由さ」を体験しておくことで、万が一の際にも「あ、授業でやったあの感覚だ」と冷静さを保つためのメンタルの土台を作ります。また、落水した際、服を着たまま泳ぐのはNGです。大事なことは「救助が来るまで体力を温存し、浮き続けること」です。無理に泳ごうとすると体力を激しく消耗します。そこで、顔だけを出して浮く「背浮き（ラッコ浮き）」を学びました。友だちに頭を支えてもらって力を抜くことで顔だけ出して呼吸ができることを確認しました。この状態で救助を待つことを教えました。

次は、友だちが溺れたときの救助法です。慌てて飛び込んで助けようとし、一緒に溺れてしまう二次災害が後を絶ちません。一緒に遊んでいた友だちが溺れてしまったら、現場付近を探して「浮くもの」を探します。バケツを投げる、ペットボトルに少し水を入れて重くして投げるなど、「浮くもの」



を渡すことで救助できることを学びました。「服を着たままだと、これだけ動けなくなるんだ」という体験から、「だから増水した川には近づかない」「水辺に行くときはライフジャケットが必要だ」という、子ども自身の主体的な安全行動へとつなげていきたいと思います。

熱中症対策について

熱中症の後遺症の危険は、よく「ゆで卵」に例えられます。「生卵」が「ゆで卵」になったらもう「生卵」に戻すことはできません。熱中症の後遺症は完治しないそうです。本当に怖いです。高倉小学校でも、「日傘」をさして登校している子もいます。また、子どもは身長が低いので、地面からの照り返し熱をダイレクトに受けます。大人が大丈夫でも、子どもの背の高さやベビーカーの位置では体感温度が35℃以上になっていることがあります。近年の熱中症対策で注目されているのが、「プレクーリング（事前冷却）」という考え方です。「暑い場所に行く前」「外遊びをする前」に、あらかじめ体の深部体温を下げておく手法です。外出前や公園で遊ぶ前に、かき氷や冷たいアイス、冷たい飲み物を少し摂取させておくことで、深部体温の上昇を大幅に遅らせることができるので、スポーツの現場でも取り入れられ始めています。

熱中症、水の事故だけでなく山の事故、交通事故、自然災害など…高倉小学校の子どもたち全員が「安全な夏休み」を過ごすために我々大人ができることをしっかりと取り組んでいきたいと思っています。