

PLG指導員の皆さんへ

この資料は、指導員の皆さんがPLG講習会で、学科講義を行う時の補助教材として活用できるよう、PLG教本と指導要領に沿って、ポイントを絞った内容になっています。PLG教本と併用して使って頂けるよう、基本的には教本の表現をそのまま、もしくは要約して編集しています。

指導員の皆さんが講義でお使いになる場合、以下の点にご配慮頂きまして、受講生にとって有効な講義となるようお願い致します。

- ★ この資料は受講生に配布いたしません。受講生にとってのメイン教材はPLG教本であり、後々振り返ることが出来るのも、PLG教本です。
学科講義を進める上で、この資料だけを見せながら話を進めてしまい、「教本を振り返ることが無かった」と言うことが無いように、必ず教本と併用してご使用下さい。
- ★ 受講生が自分の教本やノートに、ポイントを記入したり線を引いたりすることが出来るように、教本の何ページのどこを話しているのかが判るように、また記入する時間が少しでもとれるように、配慮してあげて下さい。

日本ライフセービング協会認定

プール・ライフガーディング講習会



プール・ライフガーディング 教本

POOL
LIFEGUARDING



第 1 章

プール・ライフガーディングについて



- ▶ 1 プール・ライフガーディングとは ◀
- ▶ 2 プール・ライフガードの必要性 ◀
- ▶ 3 日本ライフセービング協会と認定資格制度 ◀

P2

1 プール・ライフガーディングとは

- プールに特化したライフセービング
⇒ 学校体育施設, 屋内外の水泳場, レジャープール
- プール・ライフガードの役割 (表1-1)
 - 事故防止のための監視業務を含む安全管理
⇒ プールやプールサイドだけでなく、更衣室やトイレなど見えないところにも注意を払う (傷病者や故障等)
 - 緊急時の救助・救護対応
⇒ 緊急時対応計画 (EAP) に沿った対応、日々のトレーニング
 - プール水の管理 (水質維持)、およびプール関連施設の衛生管理
⇒ 管理項目の意味と意図を知る (管理日誌等は3年間保管)
 - 利用者が楽しく安全に利用できるサービスの提供 (総合的活動)
⇒ インフォメーション (看板、放送、案内)

P3

2 プール・ライフガードの必要性

P 18 プールにおける水死事故の現状

◆表3-1 水の事故（水死者）の現状とプールでの水死者数

（ ）内は中学生以下

年間の水死者（含行方不明者）数	プールでの水死者数
2015年	791 (53) 5 (2)
2014年	740 (55) 6 (1)
2013年	803 (44) 7 (1)
2012年	782 (61) 4 (2)
2011年	795 (59) 7 (3)
2010年	877 (69) 6 (3)
2009年	852 (62) 6 (2)
2008年	829 (54) 5 (2)
2007年	876 (82) 10 (6)
2006年	823 (77) 8 (4)
2005年	825 (85) 7 (6)
2004年	892 (94) 10 (7)
2003年	827 (87) 9 (5)
2002年	977 (91) 7 (2)
2001年	1,058 (104) 14 (11)
2000年	1,034 (115) 15 (10)
1999年	1,179 (119) 17 (9)
1998年	1,188 (162) 22

（「水難の概況」他、警察庁生活安全課資料〈平成10～27年〉に基づき作成）

プールでは、毎年5~10人程の人が亡くなっている。

（年間水死者の約1%）

海や川に比べれば死亡事故は少ないが、いったん事故が起こればテレビや新聞で取り上げられることが多く、施設の安全管理体制に注目が集まり、責任を問われることも少なくない。

P3

2 プール・ライフガードの必要性

1.水泳の頭頸部外傷

◆表1-2 体育活動による頭頸部外傷による死亡・重度障害の事故／競技別・発生年度別件数（件）

	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	合計
柔道	4	9	4	3	5	7	1	5	1	1	2	4	6	2	54
ラグビー	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1	0	2	0	1	25
水泳	1	3	1	3	1	0	3	2	1	1	2	1	1	1	21
体操	4	0	4	2	2	0	1	2	1	1	1	2	0	0	20
ボクシング	0	2	1	0	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	8
陸上競技	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	5
バスケットボール	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	4
野球	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	4
バレーボール	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3
サッカー	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3
その他	1	1	3	2	1	4	2	0	3	2	1	0	0	0	20
合計	15	17	19	13	14	16	12	12	9	7	10	11	8	4	167

※競技種目は原則3件以上（ $n \geq 3$ ）あったものを表記し、それ以外（ $n < 3$ ）は「その他」で一括した。

（独立行政法人日本スポーツ振興センター調査研究報告書、p21、平成25年3月）

溺水事故の対応、頭頸部外傷等の特殊な事故の応急手当やそれらを防ぐ事故防止が出来る知識と技能を有するライフガードを常時配置する必要性がある。（P3の最後～P4の始め）

P4

2 プール・ライフガードの必要性

■2.プール・ライフガード育成の必要性

日本では、プール・ライフガードに必要な プールにおける
事故防止のための 監視・救助を含む 知識と技術を
プール・ライフガードとして教育するシステムが乏しい。
今後は、その養成が急務である。 (P4の最後)

プール・ライフガードに必要な知識と技術とは・・・

- ・ 監視方法
 - ・ 救助方法
 - ・ 応急手当
 - ・ 一次救命処置
 - ・ 緊急時の対応方法
 - ・ 水質や施設の管理
- など。。。

P5

3 日本ライフセービング協会と認定資格制度

■1.日本ライフセービング協会とその活動

- ◆ 国際ライフセービング連盟（ILS）の日本代表機関
- ◆ 「教育」「救命」「スポーツ」「環境」「福祉」

■2.プール・ライフガーディング講習会の誕生

- ◆ 1985（昭和60）年「サーフ・ライフセービング講習会」
⇒海浜対象
- ◆ 1991（平成3）年「ウォーター・ライフセービング講習会」
⇒海浜以外の水辺（自助＋救助）
- ◆ 2012（平成24）年「ウォーター・セーフティー講習会」
⇒自らの命を守る
- ◆ 2017（平成29）年「プール・ライフガーディング講習会」
⇒プールでのライフガーディング（監視・救助・施設管理・衛生管理）

★「ウォーター・ライフセービング講習会」のプログラムを継承

P6

3 日本ライフセービング協会と認定資格制度

■3.認定資格の内容と範囲

➤ プール・ライフガーディング講習会

● プール・ライフガード資格

プールや静水域での水辺の事故防止に努め、監視・救助・救護などの安全管理活動に適切に対応できる基礎的な知識と技能を身につけた者

➤ アドバンス・プール・ライフガーディング講習会

● アドバンス・プール・ライフガード資格

プールや静水域での水辺の事故防止に努め、監視・救助・救護などの安全管理・衛生管理活動に適切に対応できる実践的な知識と技能を身につけた者

第2章

プールに関する 基礎知識



▶1.....プール◀

▶2.....プールの種別◀

▶3.....プールの構造と管理◀

▶4.....プールの水深とスタート台◀

P8

1 プールとは

■1.プールおよびプール関連施設

競泳用プール(25m、50m)	管理棟（監視室・救護室・休憩室）
飛び込みプール	採暖室
自然界のタイドプール	ジャグジー
流水プール	シャワー
ウォータースライド	トイレ
	更衣室

■2.「プールの安全標準指針」におけるプール

「プールは、利用者が遊泳等を楽しみながら、心身の健康の増進を期待して利用する施設であり、そのようなプールが安全であることは、利用者にとって当然の前提となっている。」

P9、P10

2 プールの種別

■1.一般市民が利用可能なもの（学校施設、民間施設、公共施設、宿泊施設など）

◆表2-1 国内のプール施設数

	2006年	2014年
学校プール（小、中、高）	約30,100	約24,200
民間施設（スイミングスクール、フィットネスクラブほか）	約6,000	約2,100
公共施設（市、町、村民プールなど）	約3,000	約3,800
公共施設（都市公園プール）	約1,000	
宿泊施設（ホテル、旅館など）	約1,500	約400
その他（大学、病院）	約3,000	
合計（推計）	43,000～46,000	約30500

（日本体育施設協会ほか「2006年現在での国内プール施設の分類と推計数—遊泳プールの安全・衛生管理の解説」より抜粋）

スポーツ施設
現況調査
（文部科学省）

プールは大きく左記の
ように分類されるが、
その合計は、
約30500程ある。
(2014年)

安全管理体制が
追いついていない。

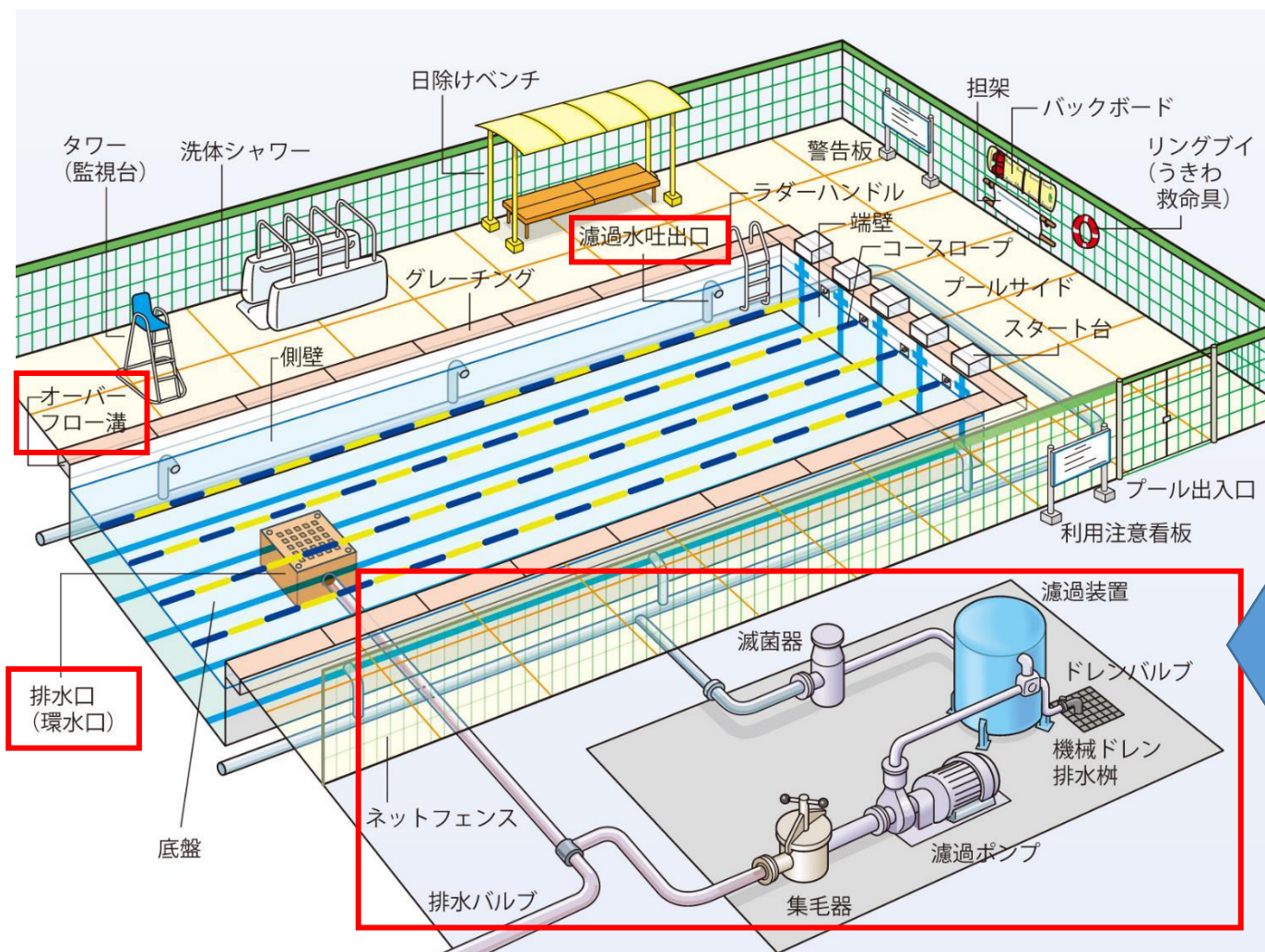
■2.特定用途に限定されたもの

一般市民には開放されていないものとして、訓練用プール、潜水用プール、家庭用プール、医療用プール等もある。

P11

3 プールの構造と管理

1. プールの構造



循環ろ過装置。

プール水を循環させて、水温・水質を一定に管理する仕組み。

P12

3 プールの構造と管理

■2.プール水の循環濾過

▶浄化（水の循環再利用が主流）

- 水中の浮遊物を処理

⇒汚れをクリアにする = 見た目がキレイ!!

▶滅菌（塩素を主体）

- 水中の細菌を殺す

⇒人体に有害な菌を滅する

P12

3 プールの構造と管理

3. プールの水質

P13

◆表2-2 「遊泳用プールの衛生基準」の要点（一部抜粋）

〈水質基準〉

★水素イオン濃度は、pH値5.8以上8.6以下であること。

・濁度は、2度以下であること。

・過マンガン酸カリウム消費量は、12mg/L以下であること。

★遊離残留塩素濃度は、0.4mg/L以上であること。また、1.0mg/L以下であることが望ましいこと。

・塩素消毒に代えて二酸化塩素により消毒を行う場合には、二酸化塩素濃度は0.1mg/L以上0.4mg/L以下であること。また、亜塩素酸濃度は1.2mg/L以下であること。

・大腸菌は、検出されないこと。

・一般細菌は、200CFU/mL以下であること。

・総トリハロメタンは、暫定目標値としておおむね0.2mg/L以下が望ましい。

ろ過装置の配管類を腐食させずにかつ、塩素の滅菌効果が低下しない範囲

以下だと菌が死なない

以上だと人体に影響（赤目、脱色）

（厚生労働省、2007「遊泳用プールの衛生基準」〈健発第0528003号〉）

◆水素イオン濃度(pH) ⇒ 値が高くなると殺菌効果↓。
値が低いと殺菌効果↑だが金属の腐食促進

◆遊離残留塩素濃度 ⇒ プール水の消毒管理の指針
= **1日3回以上の測定**（午前1回/午後2回）

P12、P13

3 プールの構造と管理

■4.プールの水温設定

P12

『水泳指導教本』より
各種プログラムに相当とされる
水温

- ◆初心者指導…30℃ぐらい
- ◆耐寒訓練 …20℃ぐらい
- ◆寒中水泳 …10℃以下
- ◆競技 …27℃ぐらい
- ◆水中歩行等…32℃ぐらい

P13

屋外プールにおける水温の考え方（一例）

◆表2-3 「水温＋気温」の基本的な考え方

40℃以下	不適
40℃～45℃	やや不適
45℃～50℃	やや適
50℃～55℃	適
60℃前後	最適
65℃以上	不適（日射病や熱射病に注意）

※立地条件により異なるので、あくまで目安である。

（日本水泳連盟編『水泳指導教本』）

表2-3「やや適」の範囲でも（例：7月上旬の屋外プールなど）

特に子供は長時間の入水で体温がうばわれやすいので注意が必要。

※入水時間の配慮が必要です。

P14

4 プールの水深とスタート台

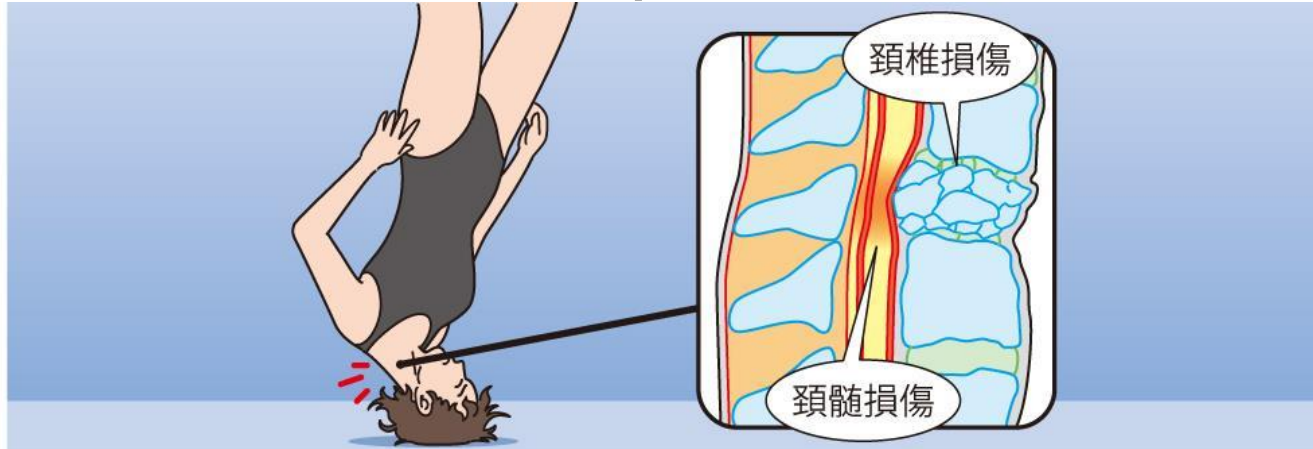
■1.プールの水深とスタート台の高さに関するガイドライン

◆飛び込み事故（プール重大事故のひとつ）

- ・スタート台の構造上の問題
- ・利用者の誤った方法、未熟な技術（見よう見まね）

頸髄（頸椎）損傷

P120（図8-1 頭部強打/屈曲）



P14

4 プールの水深とスタート台

■1.プールの水深とスタート台の高さに関するガイドライン

◆プール公認規則（日本水泳連盟）

★水面上0.75mの高さから飛び込んでも頭部や頸部を傷めない深さ

⇒シミュレーションでは 2.7m つまり、3m以上の深さが欲しい！

★国内の施設では水深1.0～1.2m程度の浅いプールが多い

以下の前提条件のもと、
右のガイドラインを策定

- ◆一般的な競泳のスタートである
- ◆安全に配置されたスタート台である
- ◆自分自身の身体で水深を確認
- ◆飛び込みの技術を習得したものが
指導員管理下で実施



◆表2-6 プール水深とスタート台の高さに関するガイドライン

水深	スタート台の高さ（水面上）
1.00～1.10m未満	0.25m±0.05m
1.10～1.20m未満	0.30m±0.05m
1.20～1.35m未満	0.35m±0.05m

（日本水泳連盟施設用具委員会、2005）

P15

4 プールの水深とスタート台

■2.プールの飛び込み事故の防止対策

- ◆ 熟練した指導員の管理下で練習・習得すること。
- ◆ 一般利用者に対しては、厳格な対応。
(標識やアナウンスによる飛び込み禁止の案内)



※無料ダウンロードサイト:ピクトグラムBOX.comより引用
<http://pictogrambox.com/Download/pdf858.html>

第3章

プール事故の 原因と防止



- ▶ 1 プールにおける水死事故の現状 ◀
- ▶ 2 プール事故の分類 ◀
- ▶ 3 プール事故の原因 ◀
- ▶ 4 プール事故の防止に向けた対応 ◀

P18

1 プールにおける水死事故の現状

◆表3-1 水の事故（水死者）の現状とプールでの水死者数

（ ）内は中学生以下

年間の水死者（含行方不明者）数		プールでの水死者数
2015年	791 (53)	5 (2)
2014年	740 (55)	6 (1)
2013年	803 (44)	7 (1)
2012年	782 (61)	4 (2)
2011年	795 (59)	7 (3)
2010年	877 (69)	6 (3)
2009年	852 (62)	6 (2)
2008年	829 (54)	5 (2)
2007年	876 (82)	10 (6)
2006年	823 (77)	8 (4)
2005年	825 (85)	7 (6)
2004年	892 (94)	10 (7)
2003年	827 (87)	9 (5)
2002年	977 (91)	7 (2)
2001年	1,058 (104)	14 (11)
2000年	1,034 (115)	15 (10)
1999年	1,179 (119)	17 (9)
1998年	1,188 (162)	22

◆年間の水死者数は概ね 5～10人

◆その中でも、中学生以下の
子供の割合が高い

◆プールでの水死者数は、水死者
全体の約 1 %

◆海や川に比べると少ない。

プール事故の特徴として、いったん
事故が発生すると施設側の管理責任
を問われ、訴訟問題へ発展するのも
少なくない。

P19

2 プール事故の分類

■1.死に至る危険が伴うプールでの重大事故

プールの3大事故

- ① 溺水事故 : 意識消失・窒息⇒心停止
- ② 飛び込み事故 : 頸椎損傷・頸髄損傷
- ③ 吸い込み事故 : 排水口（環水口）へ吸い込まれる

■2.プールで起こりうるその他の事故

- ① 泳者同士の衝突
- ② ウォータースライドなどの滑走時/着水時の傷害
- ③ プールサイドやプール関連施設内での転倒による傷害
- ④ 感電事故

P20、P21

3 プール事故の原因

■1.プールに起因する事故

- ① 施設や設備によるもの （排水口、ウォータースライド等…）
- ② プールに備えられている器具や遊具の使用法によるもの
（フロートやプールフロアの下への潜り込み）
- ③ 安全管理体制によるもの （LGの人員不足、監視ローテーションの不備）
- ④ 不十分なプール・ライフガードの訓練や技術によるもの
（異変の見逃し、心肺蘇生法ができない等…）

■2.利用者に起因する事故

- ① 利用者のマナーやルールの遵守に関するもの
- ② 利用者の体調不良や急病などの身体的要因によるもの

■3.そのほかに起因する事故

- 不可抗力やすぐに原因を特定できないもの（地震、火災、停電…）

P22

4 プール事故の防止に向けた対応

■ 1. 事故防止のための施設管理者の任務

- ①安全なプール施設・設備 ⇒ 排水口（環水口）など施設の点検
- ②備品や遊具の安全な使用
- ③施設の管理体制の強化・徹底 ⇒ プール・ライフガードの適切な人員配置
- ④ルール の周知・徹底
- ⑤体調が優れない利用者や体調の悪そうな利用者に無理をさせない
⇒ 該当する利用者への声掛け
- ⑥監視体制の強化・徹底 ⇒ 監視の死角を作らない
- ⑦救助・救護体制の整備と不可抗力による事故への対応
⇒ 緊急時対応計画（EAP） 想定される事故とその対応についての訓練

P23、P24

4 プール事故の防止に向けた対応

■2.事故防止のために利用者に実施してもらいたいこと

- | | | |
|---|---|------------|
| 1) 施設の仕様や構造・設備を十分理解したうえで利用する
(プールの構造や水深) | } | 看板の
設置 |
| 2) 施設のルールを理解し遵守して利用する
(禁止事項など) | | |
| 3) 体調が優れない場合には利用を控える
(利用の中止、無理をしない) | } | アナウ
ンス |
| 4) 体調の管理（自分自身でできること）を行う
(血圧測定、体温測定、準備体操など) | | |
| 5) 年齢などに合わせた利用時の注意点
(子供の監視など) | } | 水深の
表示等 |

第4章

プールの 監視体制



- ▶1.....監視に求められること◀
- ▶2.....プール・ライフガードの人員配置◀
- ▶3.....注意すべき利用者（溺者）の様子◀
- ▶4.....監視時の注意事項◀
- ▶5.....スキャンングの方法と種類◀
- ▶6.....ゾーニングの方法と種類◀
- ▶7.....パトロールの方法◀
- ▶8.....ローテーションの方法◀

P26

1 監視に求められること

◆ プール監視の重要性

メモ

陸上で倒れたり、意識を失っても呼吸があれば助かる可能性は高い。しかし、プールで同様なことが起こった場合、水中に沈んでしまい、呼吸停止、心停止につながり、重篤な状況になってしまう。



- ・ 人が倒れたり急病人が発生したりすることを常に想定し、対応を準備しておくことが求められる。
- ・ 少しでも異変に気付いたら速やかに救助行動に移ることが重要。

監視 =
(スーパービジョン)

常に起こりうる事故に対し
すばやく異変に気づく

◆ 表4-1

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ スリーピング（見渡す）
受け持った監視領域の全体の水面上をなでるように見渡す。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ スキャニング（くまなく見る）
細部にわたって水面にみならず、水中の様子まで注意深く見る。 |
|--|---|

2 プール・ライフガードの人員配置

P27

◆人員配置のポイント

- プール : 数、種類、形状、大きさ、水深
- 利用者 : 人数、年齢、目的
- 環境 : 気温、水温、雨、明るさ（屋内or屋外）
- 設備 : 排水口、噴出口などリスクの有無、危険個所
- ルール : 利用上のルール
- 予算 : 予算配分



P28

◆30秒ルール

10秒で異変発見、20秒で救助が可能な配置

P29

3 注意すべき利用者（溺者）の様子

■1.溺者の特徴

- ◆ 溺者は静かである可能性が高く、手を振ったり、叫んだり、声を出す余裕はほとんど無いとされている。
溺者が水没するまでの間に水面に浮いていられる時間は短く、約20～60秒間である。（Frank,Pia、1974）
- ◆ 溺れてしまった人を救うのではなく、溺れそうな人を溺れる前に救うことを前提にする。

P29

3 注意すべき利用者（溺者）の様子

■2.注意すべきプール利用者（溺者）の様子

①身体がほぼ垂直の状態になっている



- ◆ ほぼ垂直状態で苦しそうな表情、水面に顔を出し呼吸しようとしている
- ◆ 顔が水面ぎりぎり目大きく見開き、何かを訴えるような表情
- ◆ 手を振る、叫ぶ（声を出す）といった余裕はない

P29

3 注意すべき利用者（溺者）の様子

■2.注意すべきプール利用者（溺者）の様子

- ②ほとんど、またはまったくキックをしていない／同じ場所に留まり、前に進んでいない



- ◆泳いでいる最中に発生
- ◆いずれは肺に水が浸水
⇒水没

P30

3 注意すべき利用者（溺者）の様子

■2.注意すべきプール利用者（溺者）の様子

③水中でぐったりしている／息継ぎ（呼吸）を
せず顔が水中に没したままになっている

髪の毛が広がり大きくなびいている。



◆怪しいと思ったらすぐにアプローチ（声かけ）

P30

3 注意すべき利用者（溺者）の様子

■2.注意すべきプール利用者（溺者）の様子

④ 水中に潜ったまま浮上してこない



◆潜水行為を禁止しているプールは多い ⇒ 発見したら即アプローチ

P31

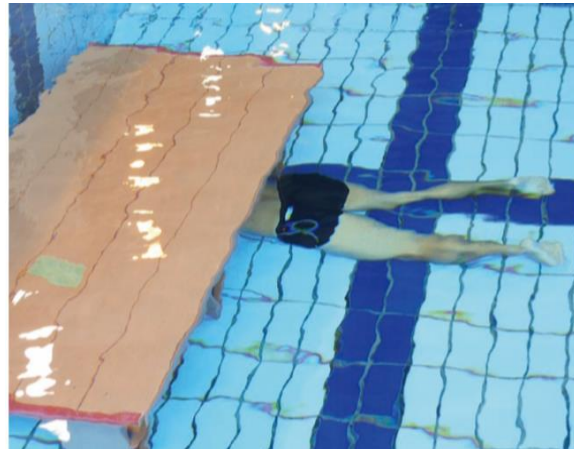
3 注意すべき利用者（溺者）の様子

■3.そのほかの注意が必要な状況

フロートの下



プールフロアの下



プールのコーナー



◆死角となるポイントは要注意！！

⇒ 子どもがフロアの下でジタバタしていることも

P32

4 監視時の注意事項

監視は、ただ見ているだけでは、異変に気付くことは出来ない。
どのように監視するか、どのようなことに注意するかを意識すること。

① ゾーニング

- ・ ライフガード同士で監視エリアを決める（重複させ、死角を無くす）

② 視線の動かし方

- ・ 水上だけでなく、水中、水底も

③ 高さのあるタワー（監視台）の設置

- ・ 広域を見ることができ、視野を広く保てる

④ プールサイドのパトロール

- ・ 定点では判別しにくい変化や、利用者の表情等も確認できる

⑤ 交代とレスト（休憩）

- ・ 集中力の低下防止（交代）や疲労の除去（レスト）

⑥ カバーするためのシフト

- ・ 緊急時にも対応できる余裕を持ったシフト編成

P33

5 スキャニングの方法と種類

■1.スキャニングの原則

- ・スーピング（全体を見渡す）により受け持ち範囲の全体を把握し、そのうえで、以下のポイントに注意しながらスキャニングを行う。

- ① 視界をクリアにする
- ② 利用者の表情を見極める
- ③ 水面の反射を抑える
- ④ 常に水面下が見えるようにする
- ⑤ 認知能力を高める
- ⑥ 兆候を見逃さない
- ⑦ 感覚を駆使し、異変を察知する

メモ

**水面だけを観るのではなく
水面・水中・水底・空間
を順番に
くまなく観ることが大事！**

P34

5 スキャニングの方法と種類

■ 2. スキャニングの方法

スリーピングとの
組み合わせが重要

- ① 水中や水底のスキャニングを怠らない
- ② 絶え間なく行う
- ③ 利用者が何をしているのか、顔とその表情を注視する
- ④ しっかりと顔を見て、可能な限りアイコンタクトをとる
- ⑤ 利用者の人数を数える
- ⑥ グループング（集団ごとに分けて識別）
- ⑦ メンタルファイリング（泳力など、利用者の傾向を把握しておく）
- ⑧ プロファイル・マッチング（あらかじめ注意すべき人の特徴を意識）
- ⑨ 追跡しながら見る（溺れるリスクの高そうな人を追跡しながら見る）
- ⑩ 同じところをずっと凝視しない
- ⑪ 広い視野で動きを見極める
- ⑫ 不必要な会話や移動をしない
- ⑬ 屋外施設では、環境条件の変化も絶えず注視する（水面の見やすさ等）
- ⑭ 少なくとも1時間に1回のレストをとる（15分～30分）

P35

5 スキャニングの方法と種類

■ 3. スキャニングの質を高めるためのポイント

- 1) 警戒心は30分で低下
- 2) 低い位置では水中や水底は見えない
- 3) 水面の光反射は視界を妨げる（眩しかったり、水底が見えない。など）
- 4) 気温が上昇すると警戒心は低下
- 5) ストレスは監視に悪影響
- 6) 水分補給は注意力を高める ※熱中症予防にも効果的
- 7) 体操やストレッチ ⇒ 注意力を高める効果が期待できる
- 8) 経験の蓄積と共有が重要（過去のトラブル事例や監視のポイントなど）
- 9) 体内時計が日中の注意力に影響 ※規則正しい生活リズムが重要
- 10) BGMは警戒心を高める効果があるが、妨げになる場合も
- 11) 定期的な訓練と現場教育は率先して実践する！
- 12) （抜き打ちの）救助訓練も効果的

P35、P36

5 スキャニングの方法と種類

■4.スキャニングパターン

アップ&ダウン・スキャニング



サーキュラー・スキャニング



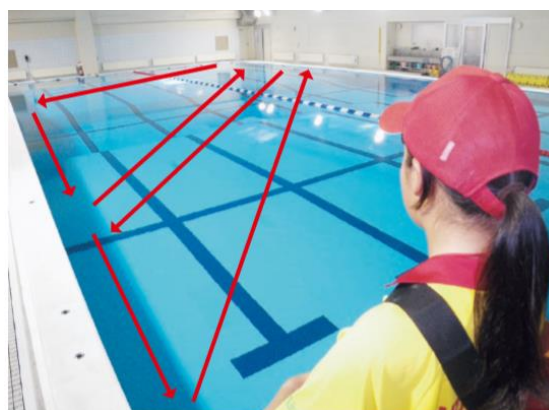
フィギュア・エイト・スキャニング



サイド・トゥ・サイド・スキャニング



トライアングル・スキャニング



アルファベット・スキャニング



P37

6 ゾーニングの方法と種類

■ 1. ゾーニングの原則

◆ ゾーニングとは…

- ・ 受け持ち区域とその範囲を決める ⇒ 監視ゾーン
- ・ ライフガードの基本位置(監視する位置)を設定すること

◆ 大切なこと…

- ① 死角をつくらない
- ② (複数の) ライフガードの監視ゾーンの一部を重ねる

メモ

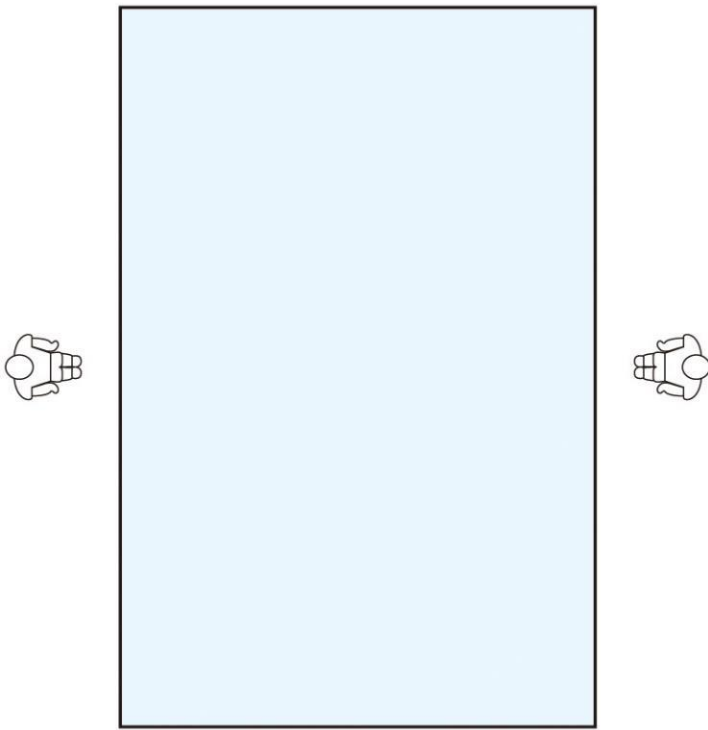
30秒ルールが実践できるゾーニングと
ポジショニングを設定すること。

P37、P38

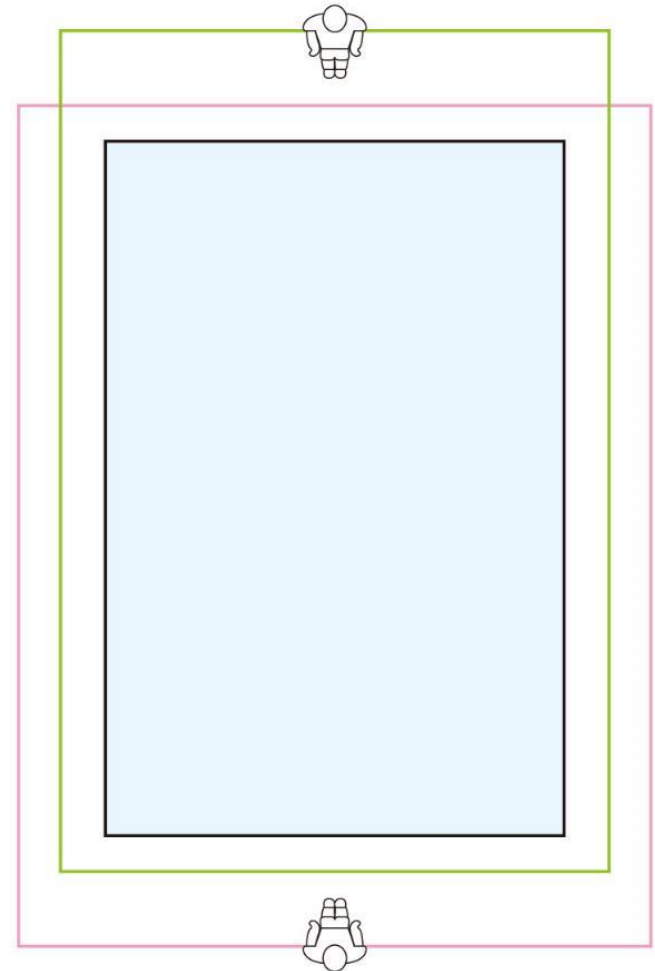
6 ゾーニングの方法と種類

■1. ゾーニングの方法

◆図4-7 広範囲型〈1〉一横配置



◆図4-8 広範囲型〈2〉一縦配置



P38

6 ゾーニングの方法と種類

■1. ゾーニングの方法

◆図4-9 集中型一コーナー配置

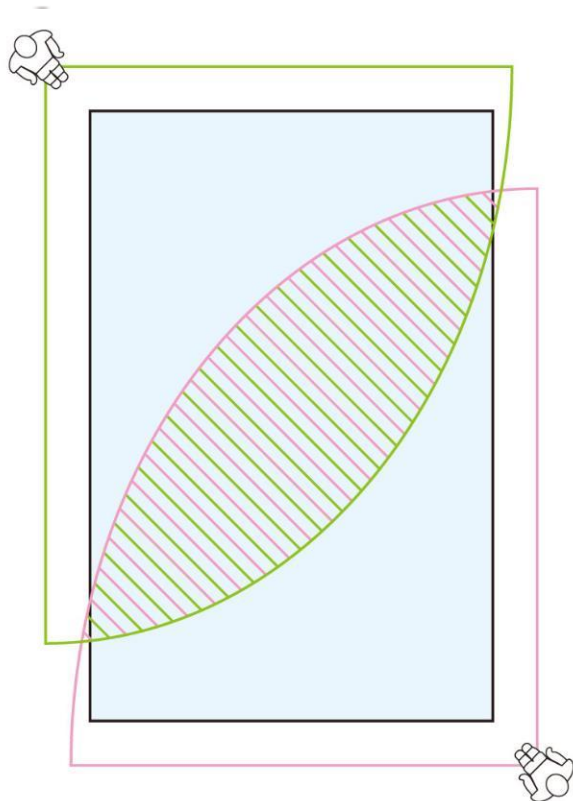
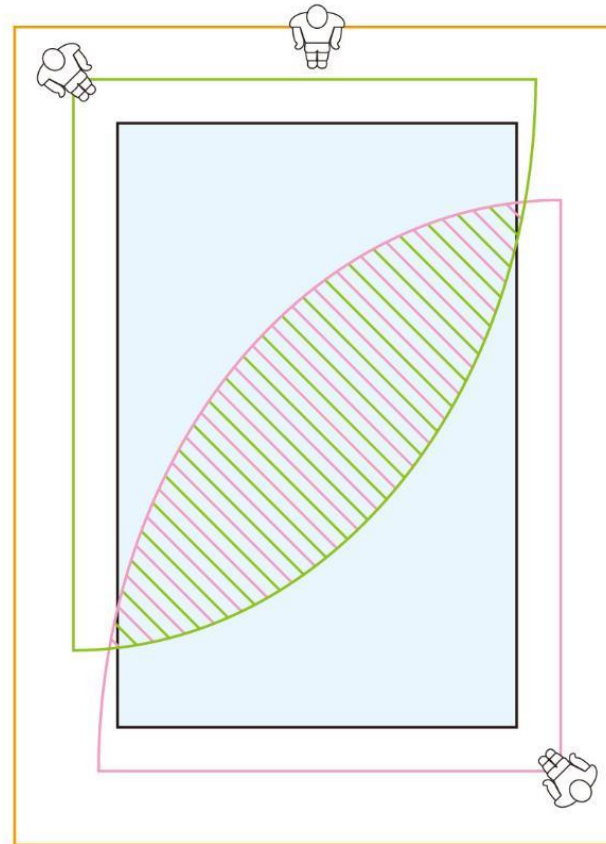


図4-10 複合型〈広範囲型+集中型〉



- ◆配置の型に加え、
以下の事項にも配慮
- 1) 空白を作らない
 - 2) 照明・太陽光の位置
 - 3) プールの形状

P39

6 ゾーニングの方法と種類

■3.カバーリング

① カバーリングの目的

プールライフガードが持ち場を離れなければならない時

⇒ 最も近いライフガードが監視エリアを拡大・カバーする

1) 死角を作らない

2) 発生する異変（事故）に対応できるようにする

② カバーリングが困難な場合

例) 重大事故発生, 施設上の不備（破損等）

⇒ 監視体制が整わない = ほかの利用者の安全が確保できない

プール利用者全員をプールから上げる（ゲストクリア）

P40、P41

7 パトロールの方法

■1.パトロールの種類

◆パトロールを行うところ

- ① プールサイド
- ② プール関連施設（採暖室・ジャグジー・シャワー・トイレ・更衣室）

■2.プールサイドのパトロール時のポイント

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1) プール内の危険個所の点検・確認（表4-2） | 8) 気温と室温の点検・確認 |
| 2) プール内のゴミ、落ち葉、石や砂、虫、藻 | 9) プール水（水質、濁度、水温、臭いなど） |
| 3) 利用者の人数や様子 | 10) 不審物、不審者 |
| 4) 利用者への案内・誘導・施設内ルールの啓蒙 | 11) 吐物、汚物、ゴミの清掃・除去 |
| 5) 床面の水濡れ状態の点検・確認、拭き取り | 12) 落とし物、忘れ物の拾得、保管 |
| 6) 貸出備品の整理 | 13) 電気器具の点検、確認 |
| 7) アトラクションや遊具の点検・確認 | 14) プールLGの身なり、姿勢、態度、健康状態、配置など |

P41

7 パトロールの方法

■2.プールサイドのパトロール時のポイント

◆表4-2 プールの危険箇所

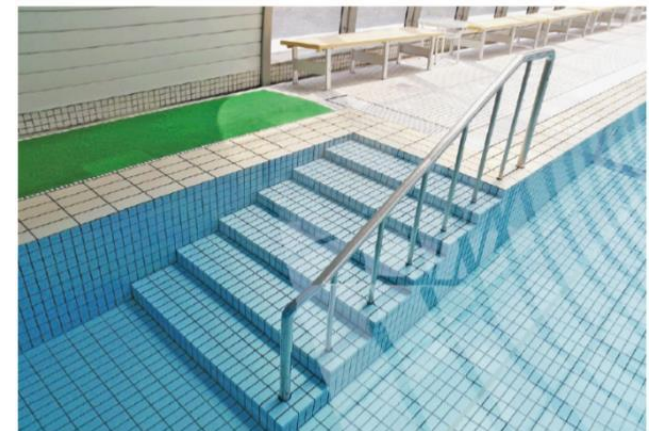
- ・吸水量の多い排（環）水口（図4-11）
- ・強い水流がある場所
- ・水底が急に変化する場所
- ・急な段差がある場所
- ・プール壁面と床面からなる角
- ・水底やプール形状に変化のある場所
- ・ステップ（階段）付近（図4-12）
- ・流水プールのカーブ付近
- ・ウォータースライドの着水付近

ほか

◆図4-11 プールの排（環）水口



◆図4-12 プールのステップ（階段）



P41

7 パトロールの方法

■3.始業前点検と終業後点検

① 始業前点検 ⇒ 以下の内容をスタッフ全員で共有

- ・ 機械の正常な動作
- ・ プール水（水質、水温、水流、水量、浮遊物、沈殿物など）
- ・ 気象および室内環境（天気、気温、室温、湿度、換気状況など）
- ・ 危険個所
- ・ 救助器材
- ・ 貸出備品
- ・ 清掃状態

② 終業後点検

- ・ 施設全体の点検、確認、清掃、忘れ物、落とし物、備品等の整理整頓
- ・ 利用者対応や事故等の申し送り事項を記録・共有し反省点を引き継ぐ

メモ

問題が有ったのに対応しなかった。とか、申し送り忘れ。は、NG！

P42

8 ローテーションの方法

ローテーション(配置転換)とは、パトロール(P:巡回警備)、タワー(T:監視台)、レスト(R:休憩)、本部待機(C:コントロール) という役割を決まった手順で定時的に交代することと、配置を変えることを言う。

■1.ローテーションの基本パターン

① 順次送り

⇒ 交代の必要がある箇所に、交代要員を順次移動

② 全体ローテーション

⇒ 全箇所ほぼ同時交代

③ 送り出し

⇒ 1箇所ずつ決められた順番で次の箇所に移動 (交代)

P42

8 ローテーションの方法

1. ローテーションの基本パターン

●ローテーションの基本パターン例

時 間	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん
9:00～9:20	P	T	R	C
9:20～9:40	C	P	T	R
9:40～10:00	R	C	P	T
10:00～10:20	T	R	C	P
...	P	T	R	C

P43

8 ローテーションの方法

2.タワー（監視台）での監視の交代方法

◆図4-13 タワーの交代方法〈A〉



◆目が離れる空白の時間（死角）を作らない

◆チューブと人員に余裕がある場合お互いチューブを持った状態で交代してもよい

第5章

プール・ ライフガード



- ▶1.....プール・ライフガード◀
- ▶2.....プール・ライフガードのユニフォーム◀
- ▶3.....プール・ライフガードのコミュニケーション方法◀
- ▶4.....プール・ライフガードの感染防止対策◀
- ▶5.....プール・ライフガードに必要な基礎的技術◀

P46

1 プール・ライフガードの役割

■1.プール・ライフガードとは

- ◆監視員・救護員に相当する者 ⇒ 『プール・ライフガード』
- ◆衛生管理者・施設管理者の役割を担える者
⇒ 『アドバンス・プール・ライフガード』
- ◆上記の総括責任者に相当する者 ⇒ 『チーフ・ライフガード』

■2.プール・ライフガードと利用者との関係

本来、誰しも注意を受けることを望んではない。利用者の利用目的を理解した上で、以下のことを念頭に毅然とした発言、行動をとる。

- ・安全優先を第一に、毅然とした態度が必要
- ・注意喚起を行った際に、不快な思いをさせない
- ・サービス業の接客技術

◎利用者に安心感を与える存在

P47

1 プール・ライフガードの役割

 3.プール・ライフガードに求められること

1) 豊富な知識と熟練度

関連する知識を十分に身につけ、関連技術を常に磨き、訓練を重ねること

2) 信頼度

あらゆる立場の信頼を得られる存在となること。

3) 成熟度

4) 丁寧さと一貫性

5) 積極性

6) 専門性

7) 健康な心身

8) エクササイズ

必要な訓練、継続的な練習や研鑽
(日々のトレーニング)

9) 食事と適切な水分補給

規則正しい食事⇒十分な栄養摂取、
こまめに水分補給をすること。

10) 十分な休息

業務中の休憩時、勤務のない休日には
しっかりと心身を休めること。
⇒ 集中力の維持・向上

11) 太陽光線から身体を守る

専用のキャップ、アイウェア(サングラス)、長袖シャツ、
タワ-での日除け ⇒ 紫外線から守る

12) 感染防止

素手で傷病者の血液や体液に触れる
ことはできるだけ避ける。

P48、P49

2 プール・ライフガードのユニフォーム

1. ユニフォームの使用

- ◆ プール・ライフガードだと識別できること
- ◆ プールの環境を考慮すること
- ◆ 清潔感のある身だしなみを心がけること



2. アイウェア（サングラス）の使用

- ◆ 紫外線から目を守る（目の日焼け）
- ◆ 感染防止の役割も



3. フットウェア（シューズなど）の使用

- ◆ 屋内プール ⇒ 皮膚がふやけることで創傷等発症しやすくなる
- ◆ 屋外プール ⇒ 床面高温による熱傷の原因



4. そのほか常に携帯すべきもの

- ◆ ホイッスル ⇒ コミュニケーションツール
- ◆ レサシテーションマスク、グローブ ⇒ 感染防止



P50、P51

3 プール・ライフガードのコミュニケーション方法

■ 1. コミュニケーション・ツールの利用

① ホイッスル（表5-1）

- ・ 利用者に不快な思いをさせない使い方
- ・ 緊急時対応計画（EAP）実行合図

② 無線機（トランシーバー）

③ メガホン

④ 携帯電話・PHS

◆ 表5-1 ホイッスルの使用方法の一例

音の長さ回数	合図の内容
短く1回	利用者への注意喚起
短く2回	プール・ライフガード同士の注意喚起
長く1回	緊急時対応（救助行動）の実行
長く2回	プール・ライフガードの応援要請（必要に応じ119番通報）
長く3回	緊急度の高い事故（事態）を示し、119番通報および利用者全員の退水

メモ

P52

3 プール・ライフガードのコミュニケーション方法

2. ハンドシグナルの利用

◆図5-5 水陸共有のハンドシグナル

訂正

訂正です：

もっと手のひらを重ねて
グローブでボールを
キャッチするイメージ。

×印ではありません。



「メッセージを受け取った」



応急手当が必要

◆図5-6 事態や利用者の様子を示すハンドシグナル



「緊急事態」 こぶしを上げ下げする。

P53

3 プール・ライフガードのコミュニケーション方法

■2.ハンドシグナルの利用

◆図5-6 事態や利用者の様子を示すハンドシグナル



「普段どおりの呼吸なし」
手のひらで口をふさぐ



「意識なし」
顔の前で手のひらを上下に振る



「頸椎（頸髄）損傷の疑いあり」
手のひらを首にあてる

P54

3 プール・ライフガードのコミュニケーション方法

2. ハンドシグナルの利用

◆ 図5-7 行動を促すハンドシグナル



「他の救助者養成の指示」

(緊急でない時)

腕を90°に曲げる



「利用者への指示」

注意する人を指さす。

ゆるい注意の時は、指でさすより

手を開いた状態でさした方が

やわらかい印象になり、良い。



「ローテーション（交代）の指示」

頭の横で指を立てくるくる回す。

P54

3 プール・ライフガードのコミュニケーション方法

■2.ハンドシグナルの利用

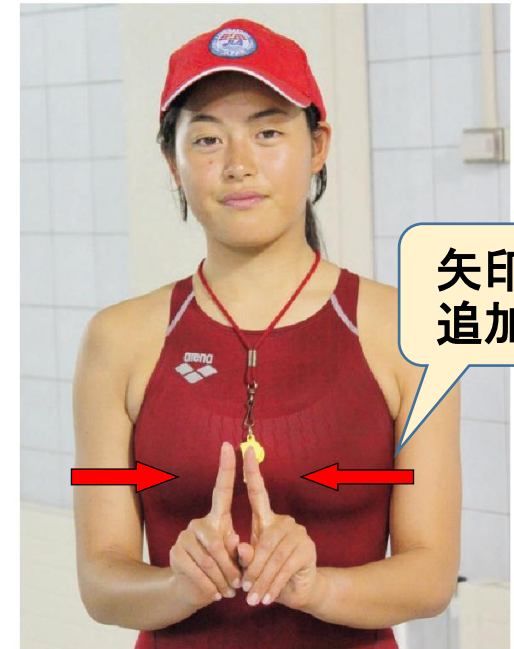
◆図5-7 行動を促すハンドシグナル



「休憩して」
体の前で両手のこぶしを
くるくるねじる



「私のエリアをカバーして」
頭の上で手のひらを上下する



「一緒に来て」
体の前で、両手の一指し指を
合わせる

P54

3 プール・ライフガードのコミュニケーション方法

2. ハンドシグナルの利用

◆図5- 8 レスキューチューブを用いたシグナル



「救助者の要請」

(緊急時)

チューブを掲げ
左右に振る



「救助者の要請」

(急いでいない時)

片腕でチューブを持ち
前方に出す



「OK/大丈夫」

＜使用例＞・休憩時間でゲストクリアされた時
・ライフガードが配置についた時
・スキャン後の安全確認

P55

4 プール・ライフガードの感染防止対策

応急手当や心肺蘇生を行うにあたり、特に血液や体液に触れる可能性がある場合は、HIV、B型肝炎、ウイルスなどの感染に注意することが必要です。

訂正

ニトリル製

- ① プラスティック製や~~ラテックス製~~※のグローブの使用
- ② フェイスマスク（レサシテーションマスク）の使用
- ③ アイウェアの使用
- ④ フットウェアの使用

※ラテックスアレルギーは、皮膚と天然ゴム中のラテックスタンパク質との接触により、赤み、かゆみ、じんましんなどの皮膚障害が発現するものですが、大きな特徴は、まれにアナフィラキシーショック（血圧低下や意識障害など）を引き起こす場合があります。アナフィラキシーショックは最悪の場合、死に至ることもあり、非常に危険です。

出典：平成29年3月29日 消費者庁 厚生労働省 経済産業省 News Release

第9章

プール・ライフガード による応急手当



- ▶1.....応急手当とその原則◀
- ▶2.....傷病者の観察◀
- ▶3.....応急手当の現場での留意点◀
- ▶4.....プールや施設およびプール関連施設で起こりうる傷病とその手当◀
- ▶5.....傷病者についての情報のまとめ方◀

P136

1 応急手当とその原則

■ 1. 応急手当とは

傷病者に対し・・・

- ◆ プール利用をただちに中止
- ◆ 身体的、精神的に安静を図る
- ◆ 傷病者の観察・原因のヒアリング



適切な応急手当
(ファーストエイド)

■ 2. 応急手当の範囲

- ◆ 専門家による治療、医師による診療ではない
- ◆ 医療機関での診療を受けるまでの、あくまでも

「それ以上悪化させない」ことを目的に行われる応急の手当

P136

1 応急手当とその原則

 3. 応急手当で守るべきこと

① 傷病者の同意

- ・ 本人の同意を得る
- ・ 未成年
⇒ 家族や保護者の同意
- ・ 拒んだ場合
⇒ 無理に行わない
- ・ ただちに手当すべき傷病
本人、家族、保護者の同意無し
⇒ 手当を優先
- ・ 医療機関での診療が前提
⇒ 本人、家族などに伝える

◆ 表9-1 ただちに手当すべき主な傷病の例

意識障害、気道閉塞、呼吸停止、心停止、
大出血、ひどい熱傷、中毒

◆ 表9-2 応急手当に入る際の確認事項傷病者

本人、または家族などに声をかけて、手当を行う際に同意を
求める。また、原則として医療機関での受診を勧める

【手当の前】「応急手当をしますが、よろしいですか？」

【手当の後】「医療機関で必ず診察を受けてください！」

P136、P137

1 応急手当とその原則

■ 3. 応急手当で守るべきこと

② 医療行為の禁止

- ・ 病名や症状についての診断や治療をしない
- ・ 医薬品は使用しない
- ・ 死亡の判断は医師のみが行う

③ 二次事故の防止に留意

応急手当の目的（それ以上悪化させない）から大きく外れる

④ その他

傷病者の個人情報取り扱いに十分注意する

P138

2 傷病者の観察

1. 観察とは

◆意識

◆バイタルサイン（生命徴候）

・呼吸・脈拍・血圧・体温

2. 観察の実際

①意識の観察

- ・耳元で大きな声をかける
- ・肩をたたく

◆意識レベルの評価法「JCS」

- 1 桁：刺激しないでも覚醒している状態
- 2 桁：刺激をすると覚醒する状態
- 3 桁：刺激をしても覚醒しない状態

◆JCSの評価が難しい場合

- ・傷病者の状態を具体的にメモ
「なぜ受傷したか本人が覚えていない」
「覚醒しているが、う～う～、と
うなっているだけ」

◆表6-1 意識レベル（JCS）の分類

P78参照

I 刺激しないでも覚醒している状態

- 「1」…意識清明とはいえない
- 「2」…見当識傷害がある
- 「3」…自分の名前、生年月日が言えない

II 刺激すると覚醒するが、刺激をやめると眠り込む状態

- 「10」…呼びかけると開眼する
- 「20」…痛み刺激、大きな声、身体を揺らすと開眼する
- 「30」…痛み刺激を加え、呼びかけを繰り返すとかろうじて開眼する

III 刺激しても覚醒しない状態

- 「100」…痛み刺激に対して、払いのけるような動作をする
- 「200」…痛み刺激に対して、少し手足を動かしたり、顔をしかめたりする
- 「300」…痛み刺激に反応しない ※意識清明の場合は「0」とする。

これに加えて、次の状態が見られればその記号を付記する。

- ・不穏状態…「R」
- ・糞尿失禁…「I」
- ・自発性喪失…「A」

P139

2 傷病者の観察

 2. 観察の実際

②呼吸の観察

- ・ 胸の動きを見る
- ・ 呼吸の音を聴く
- ・ 呼気を感じる

◆ 1 分間あたりの呼吸数を測る

◆ 呼吸が苦しそう（呼吸困難）でないか ⇒ 呼吸の深さやリズムを観察

◆ 正常な呼吸数

»成人：約14～20回/分 »小児：約20～30回/分 »乳児：約30～40回/分

◆ 頻呼吸 ⇒ 低酸素状態 = チアノーゼ（口唇や爪床が暗紫色になった状態）

※過呼吸症候群（過換気症候群）：チアノーゼは認められない

◆ 意識障害 + 吸気時に瞬間的に下顎をしゃくりあげるかつ比較的長い呼気

⇒ “死戦期呼吸（下顎呼吸）” = 心停止（特に心室細動）に

陥っている危険がある

P140

2 傷病者の観察

 2. 観察の実際

③ 脈の観察

・ 脈拍の速さや強さを調べる
(頸動脈、橈骨動脈、大腿動脈などで)

- ◆ 1 分間の脈拍数・強弱・リズムを確認
- ◆ 脈拍数目安
 - »成人：60～80回/分 »小児：70～120回/分 »乳児：80～140回/分
- ◆ 脈拍の数え方
 - »15秒間数え4倍（リズムが不整⇒1分間の脈拍を数えた方がよい）
- ◆ 脈拍が触れにくい場合⇒血圧低下の可能性
- ◆ 医療機関で原因を精査する必要がある場合
 - »頻脈：100回以上/分
 - »徐脈：50回以下/分

P140

2 傷病者の観察

 2. 観察の実際

④ 体温の異常

・ 体温計で調べる

- ◆ 体温：35℃以上37℃未満くらいの範囲で保たれている
- ◆ 体温が上昇 ⇒ 感染症・熱中症・内分泌疾患
- ◆ 体温が低下 ⇒ 低体温症
 - ・ 水中や寒冷環境下に長時間いることを強いられる
 - ・ 若しくは寒冷環境下から自ら逃れることができず発症
 - ⇒ 飲酒や睡眠剤の服用、脳卒中などの意識障害によるもの
 - ⇒ 高齢者では原因がわからず低体温になる場合もある

P140、P141

2 傷病者の観察

2. 観察の実際

⑤ そのほか

・ 顔色、皮膚の色やその状態を調べる

◆チアノーゼ：血液中の酸素が不足

◆蒼白：血液循環が悪く、ショックや血圧の低下、心臓機能の低下

◆紅潮：血圧が高い状態や、熱中症

※血圧計を揃えるとよい（傷病者記録表への記載）

・ 手足を動かせるかを調べる

◆左右の手足のいずれかが動かせない場合：脳や神経、骨、筋・腱の損傷

◆両手や両足が動かせない場合：脊髄の損傷

◆片側のみ手足ともに動かせない場合：脳の損傷

パルスオキシメーター



引用：一般社団法人 日本呼吸器学会

P142

3 応急手当の現場での留意点

■1.感染症対策

- ◆感染予防用グローブの装着（出血の有無に関わらず）
- ◆プールサイドに血液などが付着しないような配慮（手当を行う場所）
- ◆プール・ライフガードは平素からうがい、手洗いを励行

■2.感電防止

- | | | |
|--------------|--|-----------|
| ◆プール清掃用クリーナー | | 劣化、破損、 |
| ◆プールサイド用タイマー |  | 延長コード接続部の |
| ◆脱水機 | | 漏電・防滴不良 |

《濡れた身体で電気系統には触れてはいけない!!》

P143、P144

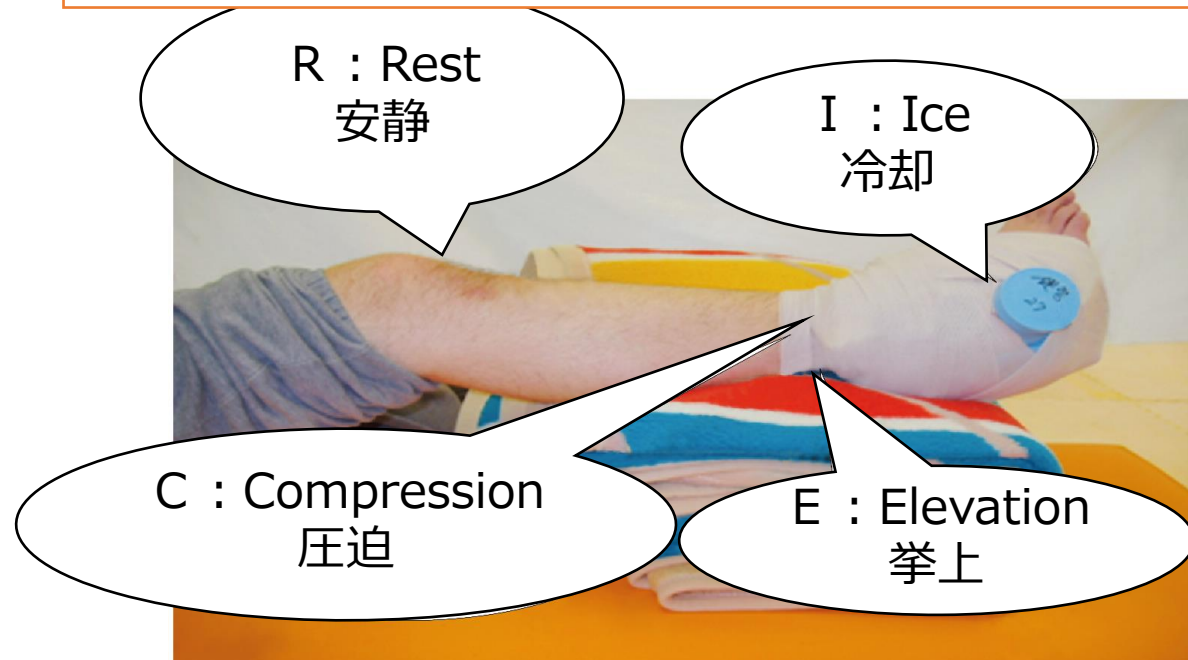
4 プールや施設およびプール関連施設で起こりうる傷病とその手当

■ 1. 転倒による傷害

- ① 骨折
- ② 打撲
- ③ 捻挫
- ④ 脱臼

« RICE処置 »

- ◆ 筋腱や骨、関節の炎症による腫れを抑えて痛みを軽減させる
- ◆ 受傷直後、72時間くらいまで行う



P145

4 プールや施設およびプール関連施設で起こりうる傷病とその手当

■ 1. 転倒による傷害

⑤ 擦り傷（擦過傷）

- ◇手当 » 水道水などで洗浄
 - ⇒ 保護ガーゼを当て直接圧迫止血
 - ⇒ 包帯
 - ⇒ （症状によっては）医療機関へ

⑥ 鼻血（鼻出血）

- ◇手当 » 下を向く ⇒ 鼻をつまむ・冷却・安静
 - ※10～15分経っても出血が続く場合はただちに医療機関へ

⑦ 足指の爪（し爪）の傷害

- ◇手当 » 爪ははがさない ⇒ 保護ガーゼ・包帯⇒医療機関へ



P145

4 プールや施設およびプール関連施設で起こりうる傷病とその手当

■2.その他の傷害

○ こむらがえり（筋痙攣）

◇手当 » つま先を手前（傷病者側）に向けふくらはぎ（筋・腱）を伸ばす

◇留意点 » 痛みが残る場合は冷やす
水中での発生は溺水の原因になることも

◇予防のために

- ・ 十分な準備運動
- ・ 疲労時は無理をしない
- ・ 水分やミネラル成分の補給



4 プールや施設およびプール関連施設で起こりうる傷病とその手当

 3. 起こりやすい急病

① 熱中症：体内に熱がこもった状態

P146 ◇症状»

- P147
- 1) 熱失神：日射病：立ちくらみ、体温は上昇しない
 - 2) 熱痙攣：有痛性の痙攣、吐き気、腹痛、体温上昇はわずか
 - 3) 熱疲労：大量の発汗、全身倦怠感、頭痛感、嘔吐
 - 4) 熱射病：異常高体温、発汗停止、意識障害

P148 ◇手当»

- ◆ 風通しのよい涼しいところに移動
- ◆ 水平位もしくは上半身高位
- ◆ 顔色が蒼白で脈が弱い⇒足を高くする
- ◆ 意識があり、吐き気や嘔吐がない
⇒ 塩分を含んだ水分（スポーツドリンクなど）を摂らせる
- ◆ 体温が高い ⇒ 全身を水で濡らし、風を送って体温を下げる（気化熱）
- ◆ 意識障害 ⇒ 回復体位 ⇒ 一刻も早く医療機関へ搬送

P148

4 プールや施設およびプール関連施設で起こりうる傷病とその手当

 3. 起こりやすい急病

① 熱中症

◇ 予防 ≫

- ◆ 施設内の通気、室温、湿度の環境調整
- ◆ 屋外施設では日除けとなる場所や休憩施設を整える
⇒ 利用者への配慮
- ◆ 利用者にはこまめな水分補給を促す
- ◆ 気象と施設内環境の状況によって注意喚起
⇒ 場内アナウンスの有効活用

P147

図9-7 熱中症予防運動指針

屋外プールにおいて
熱中症予防のための
アナウンスを行う場合、
アナウンスの判断を
例えば、右の表
「熱中症予防運動指針」
を参考にしても良い。

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35		
▲▼	▲▼	▲▼		
28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
▲▼	▲▼	▲▼		
25	21	28	警 戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
▲▼	▲▼	▲▼		
21	18	24	注 意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の徴候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
▲▼	▲▼	▲▼		
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

【WBGTとは】

熱中症予防の温度指標として、WBGT（Wet-bulb Globe Temperature）が用いられます。
WBGTは 気温（乾球温度）、湿度（湿球温度）と輻射熱（黒球温度）および気流の影響も反映された、総合的に暑さを評価できる温熱指標です。

（引用：日本体育協会ホームページ <http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/922/Default.aspx>）

P148、P149

4 プールや施設およびプール関連施設で起こりうる傷病とその手当

■4.注意の必要な感染症など

① 咽頭結膜熱（プール熱）

◇症状≫

- ◆39～40℃の高熱（3～4日）
- ◆喉の痛みや食欲減退、目の充血、脱水症状

② 流行性角結膜炎（はやり目）

◇症状≫

- ◆目の充血・目やに・流涙、まぶたの腫れ
- ◆片目発症後、3～5日後に反対側に発症
- ◆痛みや視力障害

③ 白癬菌（水虫）

◇症状≫

- ◆皮膚が赤く腫れる
- ◆ただれ、かゆみ、水泡、指と指の間の皮膚がむける

①②③共通して
これらの症状を確認したら…

◇手当≫

- ◆医療機関の受診を促す
- ◆ライフガードは感染予防の対策を取り、対応に当たる（マスク、グローブ等）

◇予防≫

- ① 手洗い,うがい,シャワー
 - ② 手洗い,消毒,接触を避ける
 - ③ 足ふきマット等を使用⇒乾燥させ靴下等を履く
- ※施設内の共有物の消毒・清潔

これらの感染症は
予防がとても大切です！

P148、P149

4 プールや施設およびプール関連施設で起こりうる傷病とその手当

■5.そのほか

○日焼け：紫外線が原因となる「熱傷（やけど）」

◇症状»

I度) ヒリヒリと痛み、皮膚は赤く、熱感あり

II度) 熱感と痛みが強い、皮膚に水泡が発生

◇手当»

- ◆ 涼しい風通しのよい日陰で安静にする
- ◆ 日焼けした部位全体を冷やす
- ◆ 冷たいシャワーを浴びたり、水風呂に浸かったりする
- ◆ 皮膚（肌）に強い刺激を与えないよう注意する
 - ⇒ 塩分を含んだ水分（スポーツドリンクなど）を摂らせる
- ◆ 水分を十分に摂る
- ◆ 発熱や水泡・衰弱がひどい場合 ⇒ 医療機関（皮膚科）を受診

P149、P151

4 プールや施設およびプール関連施設で起こりうる傷病とその手当

■5.そのほか ○日焼け：紫外線が原因となる「熱傷（やけど）」

◇症状»

- I度) ヒリヒリと痛み、皮膚は赤く、熱感あり
- II度) 熱感と痛みが強い、皮膚に水泡が発生

◇手当»

- ◆ 涼しい風通しのよい日陰で安静にする
- ◆ 日焼けした部位全体を冷やす
- ◆ 冷たいシャワーを浴びたり、水風呂に浸かったりする
- ◆ 皮膚（肌）に強い刺激を与えないよう注意する ⇒ スポットリンクなど、塩分を含んだ水分を摂らせる
- ◆ 水分を十分に摂る
- ◆ 発熱や水泡・衰弱がひどい場合 ⇒ 医療機関（皮膚科）を受診

◇留意点»

- ◆ 熱い風呂やシャワーを浴びない
- ◆ アルコール飲料を摂らない
- ◆ 痛みがとれるまで、日焼けをしない
- ◆ 痛みが強い場合や水泡ができた場合 ⇒ 必ず医療機関を受診
- ◆ 全身の状態にも注意する
- ◆ 水泡をつぶさない ⇒ つぶれた場合は感染症に注意し手当（洗浄、保護包帯）

◇予防»（プール利用に大きく関わるもの）

- ◆ 暑い日は、屋外で長時間過ごさない
- ◆ 十分な水分を摂り、こまめな水分補給を心がける
- ◆ 長時間の水泳、遊泳、日光浴は行わない
- ◆ 日焼け止めクリームを塗る
※ただし、プールによっては使用を禁止しているケースが多い
- ◆ ラッシュガード等の衣類を着る

日焼けも予防がとても大切です！

P152

5 傷病者についての情報のまとめ方

■1.応急手当をした際に確認する内容

- 1) 傷病者のプロフィール
- 2) 傷病者の訴えや症状
- 3) 経過
- 4) 傷病者の現在の状態
- 5) 既往歴
- 6) 薬のアレルギー
- 7) 応急手当の内容と行った時刻
- 8) 付き添いの人との間柄、家族への連絡の有無
- 9) 個人情報の取り扱いに対する注意

■2.情報をまとめる意義

- ◆プールで発生するファーストエイドの傾向を把握
⇒ 必要な資器材の配備に役立つ

おわり

■ファイルの作成協力
JLAアカデミー本部

岡澤悟一

佐藤洋二郎

村井亜紗子

大塚敏幸

山本良徳

山本結子