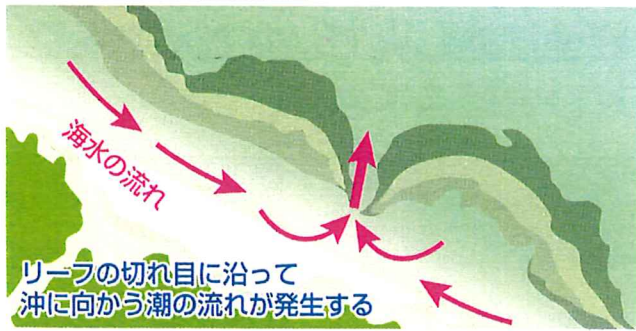


# リーフカレントに注意!

**リーフカレントとは?** リーフの切れ目からリーフの外へ流れ出す強い流れのことです。



## リーフカレント発生の原因

その1. 波がリーフ内に打ち込んでいる時



## 回避方法 沖に流されていると感じたときは...



- ①流れに逆らわず浜辺と平行に、流れを横切って泳ぎましょう。
- ②リーフカレントを抜けた後、一番近い陸地を目指します。
- ③一番の回避方法はリーフカレントに巻き込まれないこと。

「沖縄リーフカレント情報」は、第十一管区海上保安本部と宮古島海上保安部のインターネット・ホームページから提供しています



# ダイビングの注意点!

沖縄の美しい海で楽しむための基礎知識だよ。



体調の悪い時、飲酒、二日酔いでダイビングは事故や減圧症の原因となります。



ビギナーダイバー及び高齢者の技術不足により海水を誤飲する事故が発生していますので、しっかりと講習を受け、技術を身につけパニックをおこさないようにしましょう。



ベテランダイバーの不注意や持病の悪化による事故が発生しています。体調を管理し、十分に余裕のあるダイビングの計画を立て、ダイビングリスクを再認識して、安全なダイビングを心掛けましょう。



ダイビング前にインストラクターとダイビング計画や緊急時の対応等について、確実に打合せを実施し、万一の場合にも慌てずに、ゆっくり浮上し、救助を待つようにしましょう。



# 心肺蘇生法の手順

宮古島市消防本部

## ①反応の確認

傷病者の耳もとで「大丈夫ですか」や「もしもし」など、大声で呼びかけながら肩を優しく叩き、反応があるかないかを確認します。



## ②119番通報と協力者への依頼

大声で助けを求め、協力者が駆けつけたら「あなたは119番通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と指名をしながら具体的に依頼します。

## ③呼吸の確認

傷病者のそばに座り、6秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、「普段通りの呼吸」をしているか判断します。



## ④胸骨圧迫

傷病者に「普段通りの呼吸」がない場合、あるいは判断に迷った場合は心停止と判断し、直ちに胸骨圧迫を開始します。胸骨の下半分に手の付け根を当て、もう片方の手を重ねて「強く(傷病者の胸が約5cm沈む強さ)」「速く(1分間に100~120回のテンポ)」「絶え間なく(30回連続で)」圧迫します。



## ⑤人工呼吸

30回の胸骨圧迫が終わったら、直ちに気道を確保して人工呼吸を行います。片手を傷病者の額に当て、もう片方の手の指2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。(頭部後屈あご先挙上法)そのまま額に当てた手で傷病者の鼻をつまみ、自分の口を大きく開けて傷病者の口を覆い、約1秒かけて息を吹き込みます。

傷病者の胸が持ち上がるのを確認しながら2回吹き込みます。

※傷病者の顔面や口から出血している場合や、口と口を直接接触させて人工呼吸を行うことがためられる場合は人工呼吸を省略して胸骨圧迫のみを続けます。



## ⑥胸骨圧迫と人工呼吸の継続

人工呼吸は失敗しても成功しても2回までとし、すぐに胸骨圧迫を再開します。胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組合せを傷病者に反応が見られるか、救急隊と交代するまで繰り返し続けます。

