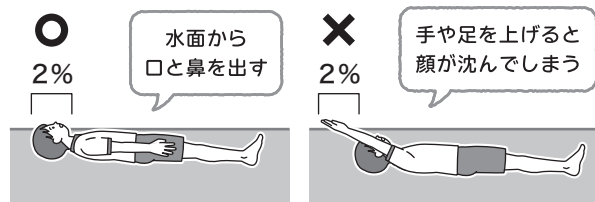


おぼれてしまったら…!

水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようにできています*。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



*空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1:0.98とした場合

3つの“ダメ”!

❶ 「助けて!」と大声で叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

❷ 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

❸ 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。



おぼれたときのキーワードは… 浮いて待て

U I T E M A T E

「背浮き」を覚えよう!

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える



大の字になるように、手足を大きく広げる

大きく息を吸って、空気を肺に溜める

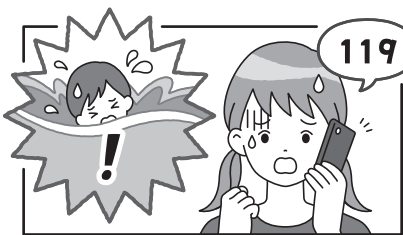
あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

浮き具代わりになるので、靴は履いたままで

股（両足）を開く

おぼれている人を見つけたら…!



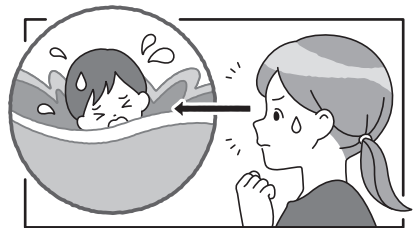
泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を!



「大丈夫ですか?」と返答を求める声はかけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。



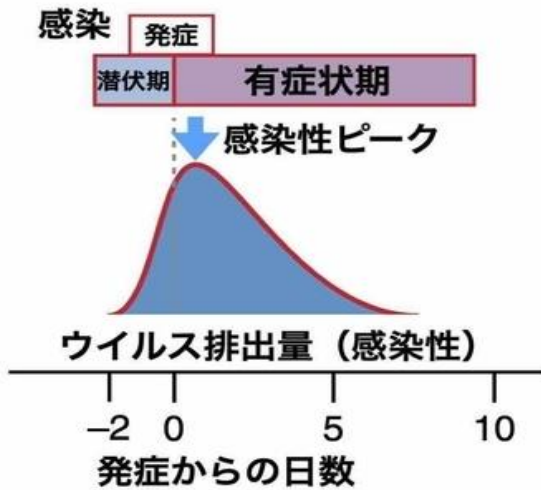
浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



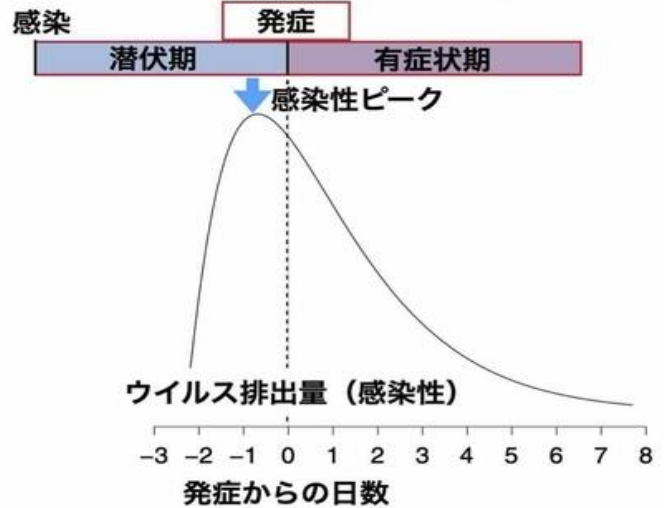
助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。

新型コロナウイルスは、無症状の段階で感染力がピークに

季節性インフルエンザ



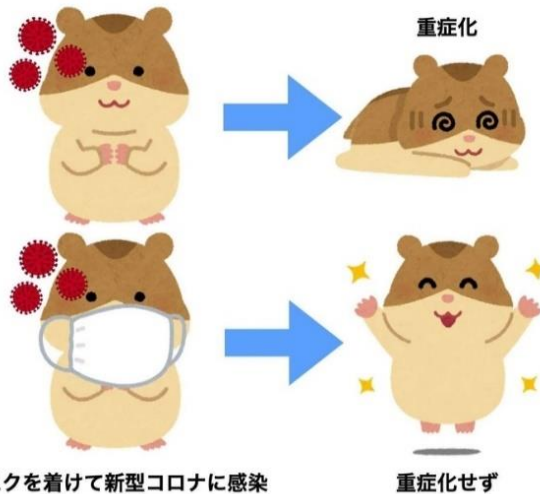
新型コロナウイルス感染症



発症後に感染力がピークに達するインフルエンザ等とは異なり、新型コロナウイルスは、発症前の無症状の段階でウイルス排出量がピークに達することが明らかになっています。

マスク着用で、感染してしまっても重症化を防げます！

マスクを着けずに新型コロナに感染



ある研究では、通常ハムスターが新型コロナウイルスに感染すると重症化することが多いのに対し、マスクを着けて感染したハムスターは軽症であったことが報告されています。マスク着用には感染予防効果だけでなく、体内に入るウイルス量が減ることで、重症化阻止効果もある可能性が示唆されました。

その他にも、インフルエンザウイルスをボランティアの人間に浴びせた研究では、浴びせたインフルエンザウイルスの量が多ければ多いほど、

インフルエンザの重症度が高くなり、症状の持続期間も長くなるという結論に至りました。

こうした事実から、マスクを着用することで体内に入るウイルス量を減らすことができれば、新型コロナウイルスに感染しても重症化を防げる可能性が示唆されています。マスク着用は自分のためでもありますね。