

Ⅲ 水泳の安全管理



III 水泳の安全管理

1. 水泳指導における健康管理

水泳指導の実施に当たっては、他の陸上での運動と違って、直射日光をはじめとする気温や水温などが児童生徒等の身体に直接影響する運動であることに留意し、児童生徒等の身体的な異常によって疾病や事故を起こすことのないようにしなければならない。そのためには、事前に児童生徒等の健康状態を調べ、水泳指導の参加が認められない者や注意を要する者を把握するとともに、指導上の取扱いについて明確にしておくことが大切である。

(1) 定期健康診断の活用

現在の定期健康診断は「心臓の疾病及び異常の有無」や「尿の検査」などの検査項目が含まれ、児童生徒等の健康状態が総合的に把握できるようになっているので、その結果を基にして医師(学校医)の判定を行うとともに、水泳指導の参加が認められない者や注意を要する者にはそれぞれの健康管理について十分指導をしておくことが大切である。

なお、定期健康診断を実施してから、水泳実施の時期までに期間のある場合は、臨時の健康診断を実施することも考えられる。

ア. 注意を要する児童生徒等の指導

学校医の診断に基づいて、水泳指導の参加が認められない者及び注意を要する者と判定される者としては、次の者が挙げられる。

- ① 心臓病、腎臓病の者(特に専門医の判断を要する。)
- ② 呼吸器疾患の者(気管支炎、肋膜炎、肺結核性疾患など。ただし、喘息は除く。)
- ③ その他、急性中耳炎、急性外耳炎
- ④ 病気直後、手術直後の者
- ⑤ 過去に意識障害を起こしたことのある者
- ⑥ その他、プールを介して他人に感染させる恐れのある疾病に罹患している者

これら児童生徒等のうち、治療によって水泳指導までに完治してしまう者や条件を付ければ参加できる者もいると思われるので、健康相談を通して、治療の勧告や水泳指導に参加するときの注意事項などをそれぞれに応じて指導しておくことが大切である。

イ. 学校医による健康相談等の実施

水泳指導の参加が認められない者は、当然泳ぐことを禁止しなければならないが、その場合でも見学するときの注意などを指導しておくことが必要である。また、注意を要する者は、その病状に応じた参加の仕方について保護者にも十分な理解と協力を依頼しておく必要がある。したがって、学校医による健康相談を行った

り、事前に保健体育担当教諭、養護教諭、学級担当及び保護者（必要に応じて児童生徒等を含め）で、日常の健康観察の資料などを参考にしながら、病状に応じた運動の内容や方法及び参加の心得などについて十分話し合い、共通理解を図っておくことが大切である。

ウ. 指導者の心得

注意を要する者への配慮事項は、特に水泳中の健康管理に注意する必要があるので、指導者が健康相談の結果を十分理解し、次のようなことに留意することが大切である。

- ① 指導担当者を決め、その監督の下に指導する。
- ② 指導場所や時間、内容などを決めて指導する。
- ③ 当日の健康状態を家庭連絡及び健康観察で確認（参加カードなどを活用）し、指導について配慮する。
- ④ 児童生徒等相互による健康観察の方法として、バディーシステム(P.61 参照)を活用した観察の仕方についても指導しておく。
- ⑤ これまで女子の月経中の水泳については、禁止する傾向が強かったが、最近では水泳によって月経に伴う諸症状が悪化することはないと考えられている。したがって、月経に伴う個々の症状によって適否を判断し、全面的に禁止するのではなく、症状によっては積極的に参加するような指導が大切である。また、月経中の水泳の心得については、事前に、保

護者、保健体育担当教諭、養護教諭、学級担任及び学校医等と連携を図りながら指導しておく。

なお、健康相談等の内容については、プライバシーにかかわることなので取扱いに十分注意する必要がある。

(2) 保健情報の活用

水泳の場合、健康管理上注意を必要とするものに対しては、医師による検査、診断によって異常のないことを確かめておく必要がある。その場合、児童生徒等や保護者、指導者などによる保健情報は、医師による診断の際の重要な資料となる。したがって、いろいろな角度から児童生徒等の健康状態について観察することが大切である。

ア. 保護者による保健情報の活用

保護者による保健情報については、問診表や健康カード等によって把握することができる。問診表は、体温、食欲、睡眠、活動状況などから健康の状態が分かるように、具体的な調査項目を設定する。

イ. 学級担任や教科担任による保健情報の活用

学級担任や教科担任は、日常的に児童生徒等の健康観察を行い、健康状態を把握している。健康カードや家庭連絡帳などで保護者から連絡を受けたり、本人の訴えや周囲の児童生徒等の指摘又は授業中の様子などにより異常が認められたら、養護教諭や学校医等と連絡をとり、水泳実施の可否を含め適切な対

応をする必要がある。

ウ. 養護教諭による保健情報の活用

保健室は、児童生徒等の健康に関する情報を保管しており、保健情報も集まってくるので、児童生徒等一人一人の健康の様子を把握することができる。養護教諭は、水泳を実施するに当たっての様々な情報を学級担任や水泳指導を担当する教員に知らせ、児童生徒等の健康管理を適切に行えるよう共通理解を図る必要がある。

その際、プライバシーの保護には十分留意する。

エ. 児童生徒等相互による健康観察

児童生徒等相互による健康観察は、指導が展開されていく過程はいうまでもなく、事前においても重要な意味をもっている。顔色、動作など観察しやすい項目を設けておくとよい。

2. 施設・設備の安全管理

水泳指導を始める前に、プール本体や附属設備の破損箇所等の点検を行い、破損箇所は早急に修理するとともに、清掃・消毒を十分に行い、清潔なプールで安全な指導ができるように準備しておくことが必要である。

(1) シーズン始めの点検・整備について

ア. プール掃除

プール掃除を行うときは、給排水について最寄りの消防署、水道局等に連絡することを忘れないようにする。

- ① 使用開始前の1回目の掃除は、コケが生えていたり、水底に土砂がヘドロ状態に溜まっているので、特に念入りに行う必要がある。
 - ・ 土砂の中には、空き缶やガラス瓶の破片など危険な物が様々に混じっていることがあるので、ゴム長靴や運動靴を履いたり、軍手をするなど安全に配慮する。
 - ・ コケなどにより滑りやすくなっているので、転倒などに十分留意する。
 - ・ 薬剤を使用するときには、その適切な使用法に留意する。
 - ・ 排水溝やオーバーフローの溝の落ち葉や泥を見落とさないようにする。
- ② 鉄製の手すりや排水溝の錆や腐食の状態をよく点検し、必要に応じて塗装などの補修をする。

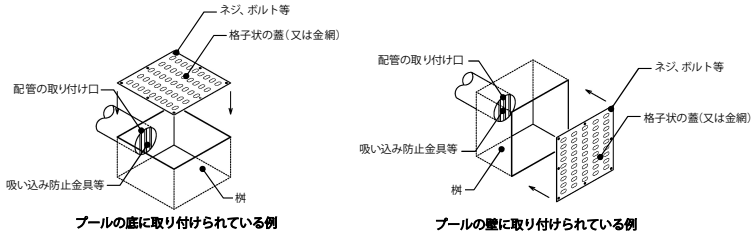


図-12 プールの排水口

特に、排水口の蓋(鉄製のすのこ)は、簡単に取り外しできないように、ネジなどできちんと止めておくとともに、配管の取り付け口には吸い込み防止金具等を設置する等、二重構造の安全対策を施すこと(図-12)。

- ③ プールサイドなどが滑りやすくなるようにするとともに、障害物や突起物を取り除いておく。

イ. プールの周囲の整備

- ① プール囲いのコンクリート塀や金網の柵は、外部からの進入防止や危険防止のため、点検・補修をきちんとしておく。

ウ. 附帯設備の整備

- ① 更衣室や便所は、ほこりなどによる汚れがひどいことが多いので、よく掃除をし、乾燥させ気持ちよく使えるようにしておく。必要に応じて塗装したり、金具などの修理をしたりする。
- ② シャワー・洗眼器等の金具の汚れを落としたり、使用できないものを取り替えておく。
- ③ 出入口やその他の附属施設の鍵の点検をしておく。
- ④ 浄化装置がきちんと作動するか点検・整備をするとともに、作動手順を明示しておく。
- ⑤ レーンロープが使用中に切れたり、けがの原因になることのないように点検・修理をしておく。
 - ・ワイヤーが劣化していないか、端がきちんと止められているか、ささくれのように針金が出ていないか。
 - ・ブイの破損はないか、ブイの数が不足していないか。
 - ・フック(ターンバックル)のカバーがそろっているか。
- ⑥ 人工蘇生器(AEDを含む。)等の応急手当用品を点検するとともに、所定の位置を明示しておく。事前に指導者に使い方の実習をしておくこととともに、救助機材を目のつく位置に設置し、指導者に確認を徹底させる。(P.108 参照)
- ⑦ 緊急時の対処方法について、わかりやすい所に掲示しておく。

(2) プール使用中の点検・整備

指導者は、児童生徒等がプールに入ってくる前に浮遊物の除去や水底の確認、水質や透明度の検査を済ませるとともに、上記に示した事柄について点検し、必要に応じた処置をしておく。

特に、水質の管理については、管理が不十分なため疾病が発生することのないよう、定期的な水質の検査、浄化装置の適正な運転、消毒などをきちんと行うとともに、水を汚さない指導を徹底することが大切である。
※詳細については、P.215 参照。

(3) シーズン終了後の施設の点検

ア. プールの使用期間が終了したら、施設の点検・修理及び用具の整理・格納など後始末をきちんとしておく。

- ・ プール本体及び周囲の点検
- ・ シャワーや洗眼器などの金具の取り外し
- ・ シャワー室、更衣室、便所などの清掃
- ・ コースロープ、ビート板、清掃用具などの格納
- ・ 浄化装置及び残った薬品等の始末、特に塩素系の薬品は使用上の注意に従い始末しておく。
- ・ 施設の施錠

イ. 施設の修理や備品の購入など予算の必要なものについては、緊急なものの以外は書類として残し、次年度に引き継げるようにしておく。
施設・設備の安全点検項目とその方法については P.241 を参照。

3.水泳指導における安全管理

(1)事前の留意事項

- ア. 水泳指導のねらいや安全に関する学校の対策について、保護者に連絡し、理解と協力を得る。
- イ. 水泳指導の参加が認められない児童生徒等や注意を要する者への配慮について、検討しておく。
- ウ. 実態調査を行い、昨年度までの泳力や水泳に関する意識等を調べておいて、指導の参考にする。
- エ. 特に大切な安全上の注意事項を参加者に指導しておく。
- オ. 事故による被害を最小限に食い止めるため、救急対策組織を作り、対応を指導者全員に徹底しておく。また、救急法の講習を行い、実技を通して理解を深めておく。

(2)水泳直前の留意事項

- ア. 水泳カード等で当日の体温・健康状態等を把握した上で常に顔色や態度を観察しておき、異常の有無を確かめる。
- イ. 用便は済ませているか、爪は切っているかを確かめる。
- ウ. 児童生徒等の実態や指導のねらいに合わせて、目当て別・能力別・生活班別等のグループ編成を行い、お互いの体調や安全などを確認し合うことを指導する。水泳で一般的に用いられるのが二人一組のバディーシステムである。お互いの安全を確かめるだけでなく、学習効果を高めるための手段にもなる。

バディーシステム

バディーシステムとは、泳者を二人ずつの組に編成して安全の確保と指導の能率を上げることを主眼とした指導法である。

- ・二人組になった者はいつも離れずに近くにおいて、相互に監視し合い、助け合って練習し、相手の異常の発見に努めさせる。
- ・水中、陸上に限らず、二人手をつないで高く挙げさせるなどして人員点呼を行い、安全を確保する。人員の確認は、必要に応じて行う。



「バディー！」の掛け声で手を上げさせる。

- エ. 必ず準備運動を行い、全身の筋肉をほぐし、関節を柔軟にしておく。また、準備運動の必要性、重要性を児童生徒等に理解させ、自発的に実施できるようにする必要がある。
- オ. シャワーなどで身体の洗浄を行う。アトピー性皮膚炎等の理由で入水を見合わせたほうがよい児童生徒等もいることを配慮する。
- カ. 雷雨、光化学スモッグの予報があるような場合には、中止することも考える必要がある。
- キ. 紫外線にも留意し、児童生徒等にラッシュガード等を水着の上か

ら着させるように指導する。(ラッシュガードは、身体に密着するよ
うな水泳専門のものを用意させ、泳ぎの邪魔にならないように注
意する)

(3) 水泳中の留意事項

ア. プールに入る前に、心臓から遠い部位から水を掛けたり浴びたり
させて、水に慣れさせる。入水するときは、プールの縁をしっかりと
つかんで静かにゆっくり入水するようにする。

イ. 天候の様子、児童生徒等の発達段階や単元のどの段階の学習
を行っているか等によって、ふさわしい「水慣れ」の動きを考え、指
導する。

(例) ・ 水温が低いときや学習の初めの段階…水中歩行(ある程
度運動量のあるもの)、面かぶりばた足等

・ 水温が高いときや学習の進んだ段階…浮き遊び(リラック
スできるもの)、け伸び等

ウ. 児童生徒等の実態に合わせて、無理のない学習内容を考える。

エ. 児童生徒等の健康状態の変化について注意を払う。

- ① ひどく寒がっていないか。
- ② 顔色(唇や眼)が悪くないか。
- ③ 皮膚全体に鳥肌が立ち、寒気を感じていないかなど。

オ. 練習時間は、学年、能力及び学習内容等のほか、水温、気温、
風力、日照などの気象条件を考慮しながら決定する必要がある。
特に、低学年や初心者を対象にするときには、1回の入水時間に

ついて、十分配慮する必要がある。

- カ. 休憩時は、疲労の回復に努めさせることが原則であるが、安全の心得や救助法、学習上の課題について指導することもできる。

盛夏の暑いときには、タオルで身体を覆わせたり、ラッシュガードの着用、休憩テントの中で待機させるような配慮も必要である。反対に、気温や水温が低い場合には、衣服を着用させたり、暖をとるための運動などを取り入れる必要がある。

- キ. ゴーグルを使用する場合は、事前に使用方法を指導しておき、水泳中は引っ張ったり投げたりしないよう注意する。
- ク. 飛び込み(スタート)については、けがや事故が起こらないよう児童生徒等の実態に合わせて、系統を踏まえて指導する必要がある。特に、入水角度や入水したあと、指先の向き(下向きにしない)に注意させる。(授業では、水中からのスタートで指導することになっている。)
- ケ. (ノーパニック症候群)水中などで、苦しんだり慌てたりするようなパニック症状を示すことなく、一時的な平衡機能の失調や瞬間的な呼吸停止、また意識消失等を発症する場合がある。陸上であれば、倒れ込んだりする動作で判断できたり、また一時的な呼吸停止から徐々に呼吸回復を見込むことができるが、水中ではたとえ背の立つ場所であったり浮いている状態であっても、顔面が水没しているために溺水につながる。溺れるはずのない泳げる人の溺死事故に多く見られる。

原因は、誤って鼻から水を吸い込んだために耳管を通して内

耳に水が侵入し、それによって強いめまいや吐き気を覚えて水没するケースや、深呼吸を過度に繰り返すこと(ハイパーベンチレーション)による意識消失、また深呼吸後の無理な息こらえなどが失神につながる。その他にも水を気管内に吸い込むことによるショックで心臓の抑制反射が起って急速な意識消失が発症したり、冷水による温度刺激と水圧の作用が血流の異常を発生させることによるショックなど、様々なケースが考えられる。いずれの場合にもほぼ瞬間的に発症することから、周囲にも気付かれることなくそのまま重篤な事態に発展することが多い。したがって泳力があるからといっても油断することなく、常に様子を観察することが大切なことである。

(4) 水泳終了直後の留意事項

- ア. 人数の点検を直ちに行う。また、グループで体調などに変化がないか確かめ合わせるようにする。
- イ. シャワーで全身を洗い、うがいを行わせる。

(5) 事後の留意事項

- ア. 児童生徒等の体調に変化がないか把握しておくことが大切である。その際の観点としては、以下の事項が考えられる。
 - ① 動作に活気があるか。
 - ② ふだんと違う様子はないか。
 - ③ 顔色(唇や眼)はどうか。

- ④ 注意力が散漫になっていないか。
- ⑤ 下痢を起こしていないか。
- ⑥ 食欲はあるか。

イ. 場合によっては養護教諭の指導や医師の診断を受けさせる必要がある。

4. 水泳場の安全管理

(1) 水泳場の構造の把握

利用上の注意を指導するために、指導者は水泳場の構造を把握しておく必要がある。特に、水深が急に変わる場所や排水口の位置、スタート台と近くの水深との関連、プールフロアを使用しているかなどである。

(2) 監視の徹底

- ア. 指導者と学習者相互による安全対策のほか、特に夏季休業中の水泳指導や自由時間の水泳では、監視係を設けることが重要である。
- イ. 監視者の位置は、水泳場全体を見渡すことができ、プールの角部分が死角にならないようにする。監視台などの高い位置からのほうがより良いといえる。
- ウ. 水面上はもちろんのこと水底にも視線を向けることが必要である。
- エ. 水深が急に深くなる場所や人と人が交錯するプールサイド近くは事故が起きやすいので、特に注意する。
- オ. 監視に必要な笛、メガフォン、救助道具などを用意しておく。
- カ. 監視の責任者はあくまでも教師等の指導者であるが、何らかの理由で見学する児童生徒等に補助監視者としての役割を与え、監視の目を多くすることも考えられる。
- キ. 水泳中の衝突を避けるために、レーンごとに泳ぐ方向を指示する。