



ケガの原因 9：溺れる

～「高齢者」で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65歳以上】

- 長風呂を不審に思った家族が、浴室を確認したところ、浴槽に顔がつかった状態であった
- ゴボゴボと物音がしたので家族が浴室を見に行くと、浴槽に顔が半分つかった状態であった

大人 【18歳～65歳未満】

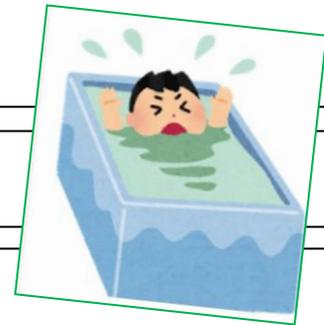
- 海で溺れた
- 海水浴中に、姿が見えなくなってしまった

子ども 【7歳～18歳未満】

- プールで、親が目を離した際に溺れていた

乳幼児等【0歳～7歳未満】

- 入浴中、親が目を離した際に、浴槽内で溺れていた



2 予防と対策

☆入浴中の注意

- 入浴の際は、ぬるめのお湯（41℃以下）で、入浴時間は約10分間を目安にしましょう。
- 飲酒・飲食後すぐの入浴は控えましょう。
- 部屋と浴室の温度差を少なくしましょう。

☆大人の注意

- 入浴中は小さなお子さんから目を離さず。また水が張っている場合は、お風呂に一人で入れないようにドアロックを設けましょう。

☆プールや海水浴での対策

- 浮輪やライフジャケットを着用させましょう。
- 準備体操をしっかり行いましょう。
- 飲食後、すぐ泳ぐのは控えて、休憩をしっかり取りましょう。
- 飲酒後の海水浴は危険です。控えましょう。

「溺れる事故で多いのは、浴槽内です。入浴中は、家族がこまめに声をかけるなど注意が必要です！」

「予防救急」を始めましょう