シュノーケルの安全な使い方

沖縄県の水難事故のトップはシュノーケリング中の事故です。原因はシュノーケル内に海水が入った事に気づかず呼吸をしてしまい、海水を飲み込んでしまうことです。シュノーケルの仕組方法を熟通えると事故が起きます。安全に楽しんでいただくためにましい使い方をマスターしてください。

1. シュノーケルの呼吸方法は「**吸う時はゆっくり、吐く時は強く**」し、シュノーケル内に海水が入った時でも海水を飲み込まないようにします。ゆっくり吸う事で海水を飲み込まないようにし、強く吐く事によってシュノーケル内の海水を外に吐き出す事が出来ます。

2. シュノーケルをくわえる前に必ず**口の中に空気をためておきましょう**。こうすることでシュノーケル内に海水が入っていても飲み込まなくてすみます。

3. 泳ぐ姿勢は、身体全体を伸ばしビブを軽く曲げ、足首を伸ばすようにします。ビブを曲げすぎると効率よく進まなくなります。視線は必ず進行方向に向け手前を見ないようにします。手前を見過ぎるとシュノーケル内に海水が入りますので注意してください。

4. ライフジャケット・ウェットスーツなどの浮力のある物を身に着けて泳いで下さい。海水浴場には学級によってはパラグライなどの有害生物が入り込むことがあります。身体全体を保護できるウェットスーツやグローブを使用することをお勧めいたします。

5. **飲酒後のシュノーケリングは大変危険です**。絶対に行わないで下さい。

6. 海辺に近い国道は沿道沿岸海岸線などとしてください。

7. 長時間、海につかっていると思ったよりも体力は消耗します。**1時間を限度**として充分休息してから泳いでください。

8. 出発る陸り一人で泳ぎず、**二人以上で行動**をするようにしましょう。

9. 公園前後の海は大変危険です。絶対に海に入らないようにしましょう。

10. 水難事故を未然に防ぐために出来るだけダイビングショップ等を利用するようにしましょう。

《資料提供》 **宮古島マリンリゾート協同組合**

心肺蘇生法の手順

1．気道の確保
●片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本を顎の先に当て、これを持ち上げ気道を確保する。

2．呼吸の確認
●顔を傷病者の口・鼻に近づけ呼吸の音を確認するとともに、胸の動に傷病者の顔に向き合い、
●胸腹部を注視し、胸や腹部の上下の動きを見る。
●10秒間行う。

3．人工呼吸の開始
●呼吸が続いれば人工呼吸を開始する。
●気道を確保したまま、額に当て反対に人差し指で押さつまむ。
●大きく口をあけ、傷病者の口をおおい、息を静かに1回吹きこむ。
●吹き込んだあと、息を傷病者に向け、胸の動きを呼吸を確認してから、さらに1回吹きこむ。

4．循環のサイン（脈拍）の観察と判断
●呼気吹き込み後人工呼吸と並行しながら吹き込む。傷病者の口と自分の耳を近づけて、呼吸をしている方向で胸の動きを見たり、呼吸の音を聞いたり、頬をしているかを観察し、同時に体に触らないで動きが見られるかを10秒以内に観察する。

5．心臓マッサージの実施
●胸骨のみぞおち部位の下半分以下に両手を重ねるようにし、肩の真下に傷病者の胸骨の中央部に、もう一方の手の肘伸ばさないで、体の体重を不の手の上に置ける。
●心臓マッサージを行なう。
●胸骨のまん中の位置に、もう一方の手の肘伸ばさないで、体の体重を不の手の上に置ける。

6．心肺蘇生法の実施
●気道を確保し、人工呼吸を2回行なう。
●15回の心臓マッサージと、2回の人工呼吸を繰り返す。

小児の場合は、片手で圧迫する。

乳幼児の場合は乳児胸骨より指1本分下で、2本の指で圧迫する。

有害生物に刺された時の応急処置のしかた

海中にはたくさんの生物が棲み、刺されたり咬まれたり、あるいは毒を持っている生物もいます。不用意に触っぷりすると大変な事故に遭うことも考えられます。適た気付かないうちに刺されたりする場合もありますので応急処置が大変重要になります。近年ハブクラゲによる被害が増大しています。
有害生物に刺された時の応急処置法をしっかり覚えておきましょう。

●アンボイナガイ

毒を口で吸い出しながら、早急に病院へ運ぶ。

●ウンバチイソギンチャク

刺されたらすぐ海から離れる。刺された部分は絞れこぶしを強く、刺激部分を洗いながら、海水を手で十分に取り除く。痛い時は水やお水で冷やす。

●ハブクラゲ

刺されたらすぐ海から離れる。刺された部分は絞れこぶしを強く、刺激部分を洗いながら、海水を手で十分に取り除く。痛い時は水やお水で冷やす。

●ウミヘビの仲間

毒を口で吸い出しながら、早急に病院へ運ぶ。

●カツオノエボシ

海水で刺激は弱や痛と言い流し、水や海水で冷やす。傷部は絶対に使のない。

●ヒョウモンダコ

口で吸い出さず血液流れ、感染予防のため、ビニール袋にあるを入れ密閉して下で、そのまま病院へ運ぶ。

●オコゼの仲間

●ゴンズイ

●ミノカサゴの仲間

●オニヒトデ

●ガンガゼ

●ラッパウニ

殻に覆えこ大来ムトゲは刺り除来、40～45℃程度のお湯につけると、ビニール袋にあるを入れ密閉して下で、そのまま病院へ運ぶ。やはりとは注意。

《資料提供》 **沖縄県衛生環境研究所**

沖縄県立宮古病院
宮古島市平良字下里427番地1 TEL0980-72-3151

自然と生き物

・・・小さなボクらを守って・・・

宮古島では現在、絶滅の危機に瀕した動植物が数多く生息しています。天然記念物に指定された希少価値の高いものばかりです。みんなで守ってください、この小さな命を……。

宮古島市総合博物館 （0980）73-0567

島には欠かすことの出来ない美しい花や木々を、空の青さとの調和、海辺の彩りは、ほぼ一年中島のあちらこちらで見かけることができます。

植物

ブッソウゲ（ハイビスカス）
アオイ科
開花期：1～12月

ブーゲンビレア
オシロイバナ科
開花期：1～5月、9～12月

アダン
タコノキ科
開花期：1～5月、9～12月

ホウオウボク
マメ科　開花期：6～9月

テッポウユリ
ユリ科　開花期：春

市花 **デイゴ**
マメ科
開花期：4～5月

ユウナ

トックリキワタ

市木 **ガジュマル**

鳥類

ヤシガニ
体重：1.3kg
（甲長12cm、甲幅14cm）

陸上で生活する最大の甲殻類。

オカガニ
オカガニ科
甲長61mm、甲幅76mm

インド洋、西・中部太平洋に広く分布し、琉球列島の中之島（トカラ列島）あたりが北限。

オカヤドカリ

普段は陸上で暮らしているが、6～9月の満月の夜には産卵の為海辺に集まる。国の天然記念物。

アカショウビン

キンバト

国の天然記念物

市鳥 **サシバ**
タカ科
全長：47～51cm

宮古群島は昔からサシバの中継地として知られています。10月8日前後に南下してくる。

昆虫類

ミヤコニイニイ

ツマグロゼミ

スジグロカバマダラ

市蝶 **オオゴマダラ**

クマゼミ

セミ科
体長：45～52mm
出現：6月中旬～9月中旬

イワサキクサゼミ

アサギマダラ

アオスジアゲハ

両生類

ミヤコヒキガエル
ヒキガエル科
体長：6.1～11cm
分布：宮古、池間、伊良部島

本土産のヒキガエルに比べ小型で、四肢は短く、後肢のみずかきがよく発達している。宮古固有亜種。

魚類・貝類

市魚 **グルクン**

カクレクマノミ
スズメダイ科
全長：7cm
分布：西部太平洋
「ニモ」の愛称で親しまれている。

市貝 **水字貝**

ほ乳類

宮古馬

日本在来馬種の宮古馬は体高が135cm以下、毛色は黒毛、黒鹿毛、栗毛を主体とし、体は丈夫で性格は温順、たてがみは豊かで長く、頭はやや大きいなどの特徴がある。平成3年沖縄県天然記念物に指定されている。

は虫類

ミヤコカナヘビ
カナヘビ科　分布：宮古島、池間島

1996年3月に宮古諸島の固有種として新記載された。

ミヤコトカゲ
トカゲ科　分布：宮古群島

岩礁性海岸に生息している。

キシノウエトカゲ
トカゲ科　分布：沖縄先島群島
日本産のトカゲ類中最大のもので体長30cmにも達する。国指定天然記念物。

宮古島観光マップ

宮古島 観光地紹介

イベントカレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
季節	冬		春		初夏・梅雨		夏			秋		冬
節行事	中国正月	家庭訪問・ファイヤーマウンテン		ディイ（慰霊祭）の日 春のおり	春のおり ツバメの西岸上	入梅（ルーム）夜 梅雨のはじまり 北西の風（ハーリー）	熱帯魚入り 小雪・酷暑 真夏入り	真夏の太陽 ヒダ（日焼）日	熱帯魚入り 敬老の日 ツバメの南下 台風	サシバの渡り 小雨・日和	秋雨前線・次第変大	初雪波
				宮古島市総合マラソン	宮古島市総合マラソン	宮古島ハーリー大会	ハーリー（海神祭）	ダンクフェスト 宮古島夏まつり	野鳥マストハリー 八月踊り	海猫まつり 2つのタイプのお祭り 宮古島夏まつり 「ヒトハリ」マラソン	宮古島夏まつり 「ヒトハリ」マラソン	初雪波
服装	トレーナー	長袖シャツ		Tシャツ・半ズボン						長袖シャツ		トレーナー・ジャケット
気温(℃)	18.0	18.3	20.0	22.4	24.8	27.2	28.7	28.5	27.4	25.4	22.7	19.7
海水温(℃)	130.8	141.3	137.8	160.3	207.7	185.5	130.8	262.5	230.0	156.2	146.9	131.3

旬のもの
- もずく・海ぶどう
- パッションフルーツ
- みどりきれ
- パッションフルーツ・トゥコンフルーツ
- グァバ
- 島バナナ・パパイヤ・宮古一番星
- メロン
- マンゴー
- メロン

資料：気象庁（平年値）

イベントレポート

1月 宮古島100kmウィンドーマラソン
人と自然が共生を理念に掲げているこの地で、ゴールまでは、ただひたすらに、ただひたすらに、人間の原初的な姿を追求する。
2月 海びらき
夏に向けて海びらきを開催！ 4月10日～11月末まで、ビーチ・ボードなどの貸出を行います。
3月 全日本トライアスロン宮古島大会
開催内容は、ショートコースとなっており、一般の部の参加可能な世界的大会。スイム3km、バイク90km、ランでは10kmの過酷なレース。
5月 うえのドイツ文化村春のポップフェスト
ドイツ村をメインに、ドイツ・ビール・ソーセージ・ポップ・ミュージックなどを楽しめる。
6月 ハーリー（海人祭）
一年間の大漁・豊漁祭・安全を願う伝統行事。ハーリーは、伝統的な行事として、地域の人々が一体となって、ハーリーを通じて、地域の人々が一体となって、ハーリーを通じて、地域の人々が一体となって、ハーリーを通じて