


海辺のレジャーで注意すること

海水浴や潮干狩り、磯釣りなど、海辺でのレジャーを楽しむ季節になりました。ここでは、海辺でのレジャーを安全に楽しむ際の注意点についてお知らせします。

■まず、お出かけの前には天気予報などをチェックしましょう

春から夏にかけての時期は、東シナ海で発達した低気圧や前線の通過により、穏やかな天気から一転して強風や高波を伴う荒れた天気へと急変する場合があります。過去には天気の急変によって、多くの海難事故が発生し、尊い命が奪われています。また風が弱まっても、海上ではうねりが残

天気	
風	晴れ 夕方 から くもり 所により 雨
波	南東の風 後 北東の風
波	3メートル うねり を伴う

「うねり」を伴う波の予報に注意

る場合があります。うねりは沖合では穏やかに見えても、海岸付近では急に高波となって打ち寄せたり、人や物を沖合に流したりすることがあり、危険です。

海辺へお出かけの際はテレビ・ラジオ、気象庁や沖縄气象台のホームページなどで天気予報を確認し、天気や風・波に関する最新の情報を入手しましょう。風・波に関する警報や注意報が発表されているときはもちろん、波の予報で「うねりを伴う」と報じられる場合も海辺のレジャーは避けるようにしましょう。

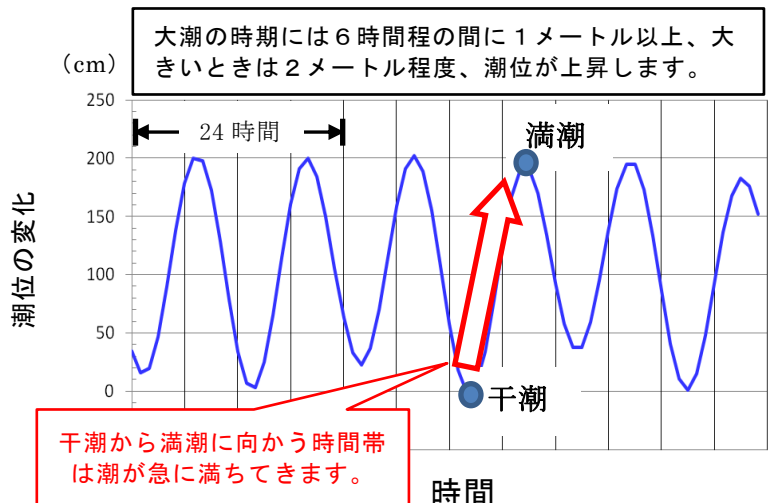
■海水浴中でも津波の可能性に注意しましょう

海水浴場等で「赤と白の格子模様」の旗（津波フラッグ）を見かけた場合や海岸で「揺れを感じたとき」、「大津波警報や津波警報が発表されたとき」、「避難の呼びかけがあったとき」などは、すぐに高台や避難ビルなど安全な場所に避難してください。また、「津波注意報が発表されたとき」は、すぐに海から上がって海岸から離れてください。津波警報や津波注意報が解除されるまで、決して海岸に近づいてはいけません。



■潮干狩りは、潮の満ち引きに注意しましょう

潮干狩りなどをしているときに、ふと気がつくと、急に潮が満ちてきた経験をした人もいます。特に大潮の時期は満潮と干潮の海面の差が大きく、干潮から満潮に向かう時間帯には潮が急に満ちてきます。沖合の浅場やリーフに出向く場合は、干潮時刻を確認し、時間に余裕を持って海から引き上げててください。



紫外線対策していますか？

夏本番は、まだこれからですが、気温の上昇とともに屋外での活動も活発になり、日差しも強く感じられるようになってきます。ご存じのとおり太陽光には紫外線が含まれており、強い紫外線を長時間浴びると、肌のシミ・シワの原因となる他、目の炎症、皮膚がん等の健康被害のおそれも出てきます。紫外線量がピークとなる夏場は、とくに紫外線対策を意識的に行いましょう。気象庁が提供している紫外線情報では、国際的な指標である「UVインデックス」という値を使用しています。

■ UV インデックスとは？

紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化、つまり数値化したものです。その値によって推奨される紫外線対策の具体例が、環境省発行の「紫外線環境保健マニュアル」に示されています。

■ 紫外線が強い時期や時間帯は？

右の図は、那覇市の月ごと時間帯ごとのUVインデックスの累年平均値です。5月から8月のお昼頃が最も高いことがわかります。外出の際には日傘を使う、サングラスを着用する、時々日陰で休む等、紫外線対策を行いましょう。

■ 紫外線情報を知りたいときは？

紫外線の強さの解析値や予測値などは気象庁ホームページで確認することができます。

(右図：<https://www.data.jma.go.jp/env/uvindex/>)

紫外線は、体内でビタミンDを生成してくれるという良い面もあります。正しい知識を持ち、上手に付き合っていくことが大切です。

最後に、日差しが強く紫外線の強い季節は、同時に熱中症にも注意が必要です。子どもは体温調節能力が未熟なうえ、大人より体表面積/体重比が大きいため深部温度が上がりやすく、熱中症のリスクが高くなります。適切な水分補給を行い、顔色・汗のかき方を観察し、時々に必要な対策をとってこれからの季節が楽しい思い出になるように過ごしていきましょう。

1~2	弱	い	安心して戸外で過ごせます。
3~5	中程度	い	日中は出来るだけ日陰を利用しよう。 出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
6~7	強	い	
8~10	非常に強い	い	日中の外出は出来るだけ控えよう。 必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
11+	極端に強い	い	

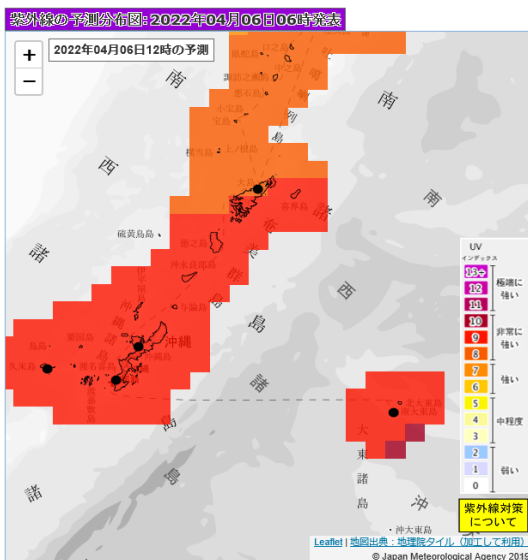
UVインデックスに応じた紫外線対策（上図）とUVインデックスの累年平均値（下図）

(参考：環境省「紫外線環境保健マニュアル」)

那覇	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
6時			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7時	0.0	0.0	0.1	0.3	0.4	0.5	0.5	0.3	0.2	0.1	0.0	0.0	0.2
8時	0.2	0.3	0.7	1.2	1.7	1.8	1.8	1.4	1.2	0.9	0.6	0.3	1.0
9時	0.9	1.4	2.2	3.1	3.9	4.2	4.0	3.8	3.3	2.7	1.8	1.1	2.7
10時	2.4	3.4	4.6	5.8	6.8	7.4	7.3	7.0	6.3	5.2	3.7	2.5	5.2
11時	4.1	5.6	7.1	8.3	9.6	10.3	10.3	10.4	9.2	7.9	5.4	3.9	7.7
12時	5.4	7.1	8.6	10.0	11.1	12.1	12.3	12.1	10.7	9.1	6.4	4.8	9.1
13時	5.8	7.3	8.8	9.6	10.8	12.2	12.2	10.6	8.7	6.2	4.7	3.1	9.1
14時	4.5	6.2	7.2	8.2	9.3	10.4	10.7	10.2	8.8	6.5	4.5	3.5	7.5
15時	3.1	4.2	4.9	5.5	6.3	7.4	7.7	7.2	5.8	4.0	2.6	2.1	5.1
16時	1.3	2.0	2.5	2.9	3.5	4.4	4.5	4.1	3.0	1.8	0.9	0.8	2.7
17時	0.4	0.6	0.8	1.1	1.4	1.9	1.9	1.7	1.0	0.5	0.2	0.1	1.0
18時	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5	0.4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2

紫外線情報(分布図)

領域: [沖縄本島・大東島地方] 地点:
 情報の種類: [予測: 紫外線の予測] 表示時間: [2022/04/06 12:00] 現在 動画開始 動画停止 画像保存 印刷



メールマガジンで取り上げてほしいテーマや、各学校で行った防災に関する取組などがありましたら、次の連絡先までご連絡をお願いします。

沖縄県教育庁保健体育課
 学校安全・給食班
 沖縄气象台防災調査課 大城 隆

TEL : 098-866-2726
 Email : aa316008@pref.okinawa.lg.jp
 TEL : 098-833-2186
 Email : okichosa@met.kishou.go.jp

