



# 海浜遊びを楽しむための注意事項

## ● 一般的な注意



- 有料潮干狩り場は開場期間に注意してください。（4月～6月の営業期間のところほとんどです。自治体や漁業協同組合にご確認ください。）
- 水産動植物の採捕には、法律・条令などにより様々な規則（漁業権侵害等）があり、取り締まりの対象になることがありますので、必ず地元の漁協などで確認してください。
- 地震を感じたら津波の恐れがあるのですぐに高い場所に避難しましょう。
- 携帯電話などの電気機器は海水に浸かると故障します。防水パック等に入れて使用しましょう。
- 特に小さな子供からは目を離さないようにしてください。（大人が大丈夫と思っても危険なことが沢山あります）

## ● 紫外線対策

5月、6月頃は日中の太陽高度が高いため、真夏に劣らないほど大量の紫外線が降り注がれています。また、海面からの反射もありますので僅かな時間でも日焼けしてしまいます。

- ツバの広い帽子をかぶりましょう。（麦わら帽子は海浜遊びスタイルの定番です）
- サングラスをかける等、紫外線から目を守りましょう。
- しゃがむ姿勢が多いので、首にタオルを巻くなどの工夫をしましょう。（首筋が露出します）
- 暑いときでも薄手の長袖シャツなどを着用し、出来るだけ肌を露出しないようにしましょう。



## ● 熱中症対策

潮が満ちるまでの短い時間でも、気が付かないうちに脱水症状に陥ったりするおそれがあります。

- 出かける前には十分食事を摂りましょう。
- 水分は少量ずつこまめに摂りましょう。
- 少しでも気分が悪くなったら、無理をせず日陰を探して休憩をとり、水分補給をしてください。



## ● 水の事故対策

海面が静かなときでも、外洋に面した海岸や頻りに船が行き交う場所では、突然大きな波が来たり、急に水位が上がったりします。また、海岸付近は急な気象変化が起こりやすいので注意が必要です。

- 沖側に背を向けない姿勢をとりましょう。（沖に背を向けていると波に気付きにくい）
- 小さな子供には突然の波や水位上昇で足下をさらわれたり、顔が水に浸かたりします。
- 岬の先端付近や奥行きのある湾では波や水位変化に注意してください。（岬の先端付近は地形的に波が集まりやすく、小さな波でも重なると大きな波になります。また、奥行きのある湾では満潮・干潮の間に潮位の小さな上昇・下降が繰り返されています）
- 干潮時に磯に出たり、沖まで行くときは、潮が満ちても通行出来る場所を確認しておきましょう。（大潮の頃は大きく潮がひくが、満ち始めると急激に潮位が上がってきます）
- 晴れていても急に風が出たり、風向きが変わると天候が急変する恐れがあります。



## ● その他

- 有料潮干狩り場以外の場所では、漁業権の侵害にあたる場合があります。
- 小さな貝は海中に戻してあげましょう。
- ゴミは持ち帰りましょう。

