

## 水道水を利用して熱中症予防をしましょう

水道局では、安心・安全な水道水をお客様のご自宅、事業者、公園など様々な場所に提供しています。こうした身近な水道水を使用すれば外出先などでも熱中症を予防することができます。

### ○こまめに水分補給をしましょう

水は一度に大量に飲んでも全ては吸収されません。吸収されなかった分は尿として排出されてしまうため、効果的な水分補給とは言えません。そのため、水分補給はこまめに行うのが基本です。1日7～8回程度、起床時、食事中、入浴前後、就寝前、運動最中や前後等に加えて、1時間半～2時間おきに1回当たりコップ1杯(150～250 ml)飲むことをおすすめします。

また、外出時はペットボトルや水筒などで飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給しましょう。

### ○給水スポットをご利用ください

水道局では、4月1日から地域づくり支援センター(光市島田4-14-3)に、島田川の伏流水を水源とする光市の水道水のPRとSDGs(CO2削減(ペットボトル水から水道水へ))推進の促進を目的として給水スポットを設置しています。現在、施設利用者の多くの方に利用していただき、家の水と同じ水道水とは思えないくらいおいしいといったご意見を多数いただいております。

熱中症予防でこまめに水を飲むために給水が必要となってきます。外出時の給水場所として、マイボトルを持参して是非利用してみてください。その時に、光市の水道水のおいしさを再認識していただければ嬉しいです。

# 健康のため水を飲もう講座

健康のため水を飲もう



## ～からだと水の関係～

人間のからだの約60%は水分です。例えば体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。

人間は 1日に2.5Lの水が必要です

1日の水分摂取量

食事

1.0L

体内で作られる水

0.3L

飲み水

1.2L

2.5L

約60%  
水分

1日の水分排出量

尿・便

1.6L

呼吸や汗

0.9L

2.5L

たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと

カラカラ



脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと



筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと



死に至ります。

のどの渇きは「脱水」の証拠



あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。

ビール10本で11本分

だからいっぱい出るのか!



アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。



熱中症の応急処置



涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう



首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしないもしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえるもしくは吐く
- 痙攣を起こしている



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

くわしくは:

健康のため水を飲もう

検索



主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援:厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業者および各種団体・企業のサポートにより運営されています。