

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

水とくらし



◎水は私たちにとって大切な存在

水は、私たちが生きていくために欠かすことができない存在です。人間の身体は約60%が水分でできていて、5%失うと、脱水症状や熱中症などの症状が現れます。10%失うとさらに重症になり、筋肉のけいれん、循環不全などの症状が現れます。水分の摂取量不足は、様々な健康障害の要因となります。予防には、こまめな水分補給が効果的です。

◎熱中症予防に効果的な水分補給

気温の高い日が続くこれからの時期は、熱中症に注意が必要です。のどが渇くのは、脱水症状が始まっているサインです。下記のことには注意をして、渇きを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。

【熱中症の予防対策】

- 入浴前や就寝前に水分を摂る
- 室内にいるときは、遮光カーテンなどを利用して、こまめに室温を確認する
- 外出時には、日傘や帽子を利用する
- 日陰など、涼しい場所で、こまめに休憩する

