

# 健康のために水を飲みましょう

熱中症予防には『水分補給』『暑さを避けること』が大切です

## 水分・塩分補給

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめな水分・塩分補給をしましょう



## 熱中症になりにくい室内環境で

- ・扇風機やエアコンで温度調整を
- ・こまめな室温確認をしましょう

## 外出時の注意

- ・日傘、帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・気温の高い時間帯の外出を控える

## 体調に合わせた対策を

- ・通気性のよい衣服の着用
- ・保冷材・冷タオルなどによる体の冷却
- ・こまめな体温測定を

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です

健康のためには渇きを感じる前に水を摂取することが大切です

- ① スポーツの前後
- ② 入浴の前後
- ③ 飲酒中・又は飲酒後
- ④ 就寝の前後

このタイミングで水分を摂ることが重要です。ただし、多くの方が摂取量が不足気味であり、平均的にはコップの水をあと2杯飲めば一日に必要な水の量を概ね確保できます。

## ～水分補給は身近な蛇口から～

東松山市水道課では、皆様に安心して水道水をお使いいただけるよう、水質検査を市内4ヶ所で実施しております。また、法律で定められた水質基準（50項目）のすべてに適合しておりますので、安心してお飲みいただけます。

体の中の水分が不足すると、熱中症・心筋梗塞・脳梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。健康のために『こまめに』水分を摂りましょう。



編集・発行

東松山市 建設部 水道課

〒355-0076 東松山市大字下唐子814番地 TEL 0493-22-1123  
ホームページ <http://www.hmywater.jp> FAX 0493-22-4389