

## 熱中症予防に「水道水」を！

～ 水分補給は こまめに 早めに ～

暑い夏場は水分の摂取量が少ないと、熱中症による健康障害が起こりがちです。

屋外だけでなく、屋内でも環境によっては熱中症を引き起こすこともあります。高齢の方や、体温調整機能が十分発達していない子どもは、特に注意が必要です。

のどの渇き（寝る前、起床時、スポーツ中、入浴前後など）を感じる前に、こまめな水分補給をしましょう！



※水道水は、冷蔵庫等で冷やす（一晩程度が目安）ことによって、さらにおいしく飲んでいただくことができます。ご家庭でぜひ一度お試しください。

■問い合わせ 水道部管理課 ☎0475-23-9481