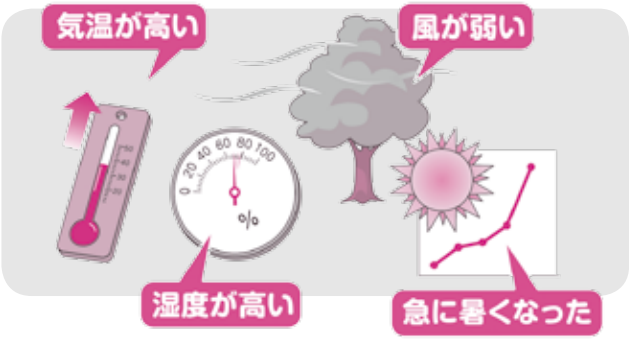
熱中症にご注意ください

炎天下などでの作業や運動により、汗とともに体からたくさんの水分や塩分が失われると、熱中症になる恐れがあります。熱中症は、きわめて短期間で軽い症状から重症となることがあります。重症の場合は命にかかわります。その危険性を十分に認識しておきましょう。

●熱中症になりやすい条件



環境省「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」を参考に作成

●熱中症の対策

水分補給と暑さを避けることが大切です。

熱中症になったら適切な応急処置を

意識があり、汗をかいていて、体温がそれほど高くないときは、涼しい場所で衣服を緩め、体を冷やしてください。また、スポーツドリンクなどの塩分を含んだ飲み物を飲ませてください。意識がもうろうとしている、呼び掛けに反応しない場合はすぐに救急車を呼び医療機関に連絡しましょう。

問すこやか生活課　☎(581)0201　FAX(581)1628

6月1日～7日は水道週間です

水道水　安全　おいしい　金メダル

（第60回水道週間　全国統一スローガン）

水道週間は、水道について国民の理解と関心を高め、今後の水道事業の取り組みについて協力を得ることを目的に毎年実施されています。この機会に、日常生活に欠かすことのできない水道に対する理解を深め、水という資源の大切さを見直してみましょう。

水道水とペットボトル水の価格比較

●水道水（口径13mmで２ヵ月の使用水量が20㎥の場合）　約0.122円／リットル

●ペットボトル水　54円／リットル

水道水をよりおいしく飲むには

・レモン汁を数滴加える

・冷蔵庫で10～15℃に冷やす

・きれいな入れ物に一晩くみおきしておく

（上の3つは消毒効果が少なくなるため、3日間を目安に水を交換）

・水道水を沸騰させ、蓋をあけてさらに5分程度沸騰させて塩素を取り除き、冷蔵庫で冷やす（消毒効果がなくなるため、1日を目安に水を交換）

※水道水には、殺菌のために塩素を入れることが法律で義務付けられています。

水道週間に合わせて、市管工事業協同組合と協力し、市内小学1年生を対象にクリアケースを配布しました。

問上下水道事業所　☎(582)1128　FAX(582)5780