

健康のため水を飲もう



健康のため 水を飲もう 講座

知っているようで知らなかった

～からだと水の関係～



約60%が水分です。



赤ちゃんだと
76%
が水分だよ！

20%で
死亡の恐れ

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

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。

W A T E R

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

1日の水分排出量

尿・便

1.6ℓ

呼吸や汗

0.9ℓ

1日の水分の出入り

2.5ℓ

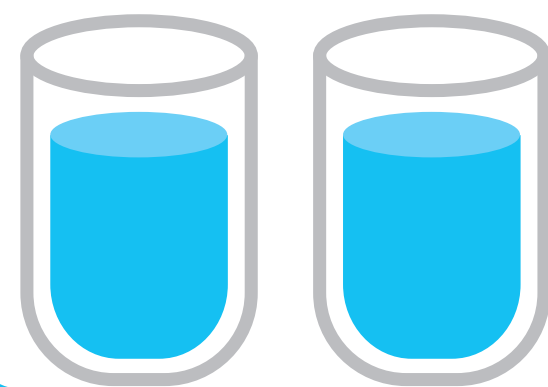
B O D Y

のどの渇きは
「脱水」の証拠

渇きを感じる前に水分を摂る
ことが重要です。

あと2杯、水を
飲みましょう

入浴後と起床時には、特に
水分が不足しがちです。
「目覚めの一杯」「寝る前の
一杯」の“あと2杯”の水を
飲む習慣を身につけましょう。



＋ 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！

スマホで
チェック



主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：国土交通省・環境省 協賛：〇〇市水道局

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