

貯水状況 (R1.8.6現在)

相模湖	86%
津久井湖	93%
丹沢湖	89%
宮ヶ瀬湖	99%
4湖合計貯水率	95%

目次

- ・残暑の熱中症対策 **P.1**
- ・かわさき下水道フェアを開催します
- ・防災特集 **P.2**
- おいしい水をお届けするために
災害時の備えとして…
- 大雨に強いまちづくり **P.3**
- 「使用水量のお知らせ兼納入通知書」は
支払い用紙ではありません!
- ・第3回山北町-川崎市交流事業 **P.4**
- ・水源通行手形を持って水源めぐり!
- ・小規模受水槽水道の
点検調査の実施について
- ・消費税率改定に伴う入江崎余熱利用プール
使用料改定のお知らせ
- ・水道料金・下水道使用料などの
消費税率が変わります
- ・プレゼントクイズ
- ・お問い合わせ

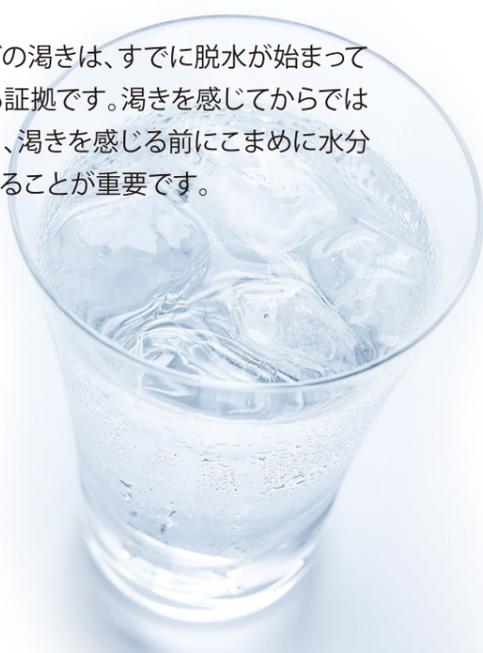
広報紙「かわさきの上下水道」は、
年4回(5、8、12、3月)発行しています。
次回の発行は、12月上旬の予定です。



皆さん、暑い夏をどうお過ごしでしょうか。この時期になると「夏ももうすぐ終わり」というイメージを持たれる方も多いと思いますが、油断は禁物です。まだまだ残暑は続きますし、7月や8月は気を付けて水分補給をしても、9月に入るとこまめな水分補給をあまりしなくなります。そこで、今号では「水分」にまつわる熱中症対策についての情報をお届けします。こまめな水分補給を忘れずに残暑を乗り切りましょう!

のどが渇く前に 水を飲みましょう!

のどの渇きは、すでに脱水が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前にこまめに水分をとることが重要です。



“あと2杯”を心がけましょう!

入浴中や就寝中はたくさん汗をかくため、特に水分が不足しがちです。日頃からこまめに水を飲むことが大切ですが、入浴後と起床後の“あと2杯”の水を飲む習慣をつけましょう。

熱中症対策に効果的な食べ物

うめぼし

梅干しにはクエン酸が多く含まれており、疲労回復につながるだけでなく、脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートしてくれます。

スイカ

スイカは約90%が水分でできています。さっぱりした味わいなので、夏バテ気味で食欲がない時でも食事から水分を摂取することができます。

バナナ

バナナはカリウムを豊富に含んでいます。カリウムを摂取することにより、食欲不振、だるさ、疲労などを防ぐ効果があります。

1日に2.5リットル必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5リットルの水分が失われています。しかし、食事からの水分や体内で作られる水の量は1.3リットルのみ。意識してこまめに水を飲まないと、1.2リットルの不足になってしまうのです。

参考:「健康のために水を飲もう」推進委員会

かわさき下水道フェアを 開催します

かわさき下水道フェア

検索

9月10日は下水道の日!かわさき下水道フェアは、下水道の日の関連イベントとして、下水道への関心と理解をより深めていただくことを目的に開催します。

日時 令和元年9月7日(土)
12:00~15:00

会場 JR武蔵溝ノ口駅 南北自由通路

内容 ・微生物観察
・ツマラン管
・AR体験
・下水道作品コンクール
受賞作品の展示など

サービス推進課 ☎ 044-200-3097 FAX 044-200-3996

