

室内でも注意!

水道水で熱中症を予防しましょう!

例年、夏季は全国的に熱中症による健康被害が数多く報告されています。

今年は、新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクを着用することによって、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きに気づきにくい傾向があります。例年以上に注意が必要です。

また、家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いため体から熱が逃げにくくなり、熱中症になる場合がありますので、部屋の温度が28℃を超えないようにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いながら、蛇口をひねるだけで簡単に飲める水道水で、こまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給のポ水

- ・こまめにとりましょう。
- ・のどが渇いていなくても、時間を決めて補給しましょう。
- ・入浴前後、就寝前・起床時も忘れずにとりましょう。
- ・外出時は水筒などを持参しましょう。
- ・汗を多くかいたときは、塩分も補給しましょう。



のむニャー



水道水をおいしく飲むコツは、次のページをみてね!



身近な水道水で手洗い・うがいをしましょう!

水道局では、国の法令に従い、適切に塩素消毒を実施し、国が定める水道水質基準に基づき、安全な水道水を供給しています。

水道水を介してウイルスに感染することはありません。

新型コロナウイルスの感染予防のため、継続して身近な水道水での手洗い・うがいを行いましょ。



手洗いの、5つのタイミング



公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



病気の人のケアをした時



外にあるものに触った時

出典：『内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室より』

お問い合わせ 総務課 広報情報係

TEL 22-9314

こんなときどうしたらいいの!?

～水道水のトラブルと対処法について～

普段の生活に欠かせない水道水。水道局では、お客さまに水道水を安心してお使いいただくために、水道水の安全管理や水道施設の適切な維持管理に努めています。

今回は、身近に起こり得る水道水のトラブルについて、原因と対処法をお知らせします。



シリーズ
みなさんの
疑問に
お答えします

その5

Q 塩素くさい

水道水は、塩素によって消毒することが法律で定められています。そのため浄水場では、すべての蛇口で残留塩素濃度が0.1ミリグラム/ℓ以上となるように塩素を注入しています。



地域や気候によっては塩素臭を感じることもありますが、水道水の異常ではありません。

残留塩素は、病原菌等には消毒効果がありますが、人体への影響はありません。

Q 赤い水がでる

水道管の中に水が長い間滞留すると、赤い水（主にサビ）が出たり、消毒用の塩素が少なくなったりすることがあります。朝起きたときや家を留守にしたときの最初の水（バケツ1杯くらい）は、飲用以外にお使いください。

なお、赤い水が隣近所でも出る場合には、水道工事や断水などで水の流れが変わったことが原因と考えられます。

Q 白い水がでる

水道管の中に入った空気が水にかき回されて、たくさんの泡となり水の中に混じったものです。水質の異常ではなく、安全性に問題はありません。水道工事等によって断水し、水が出始めるときにみられることがあります。

しばらくそのままにしておくと、きれいな澄んだ水になります。

水道水をおいしく飲むコツは、

- ・冷やして飲む
清涼感が増しておいしく飲むことができます。水がおいしく感じられる温度は10～15度くらいといわれています。
※ 冷やして飲む場合でも、消毒用の塩素は徐々に減少しますので、3日ごとに水を交換してください。
- ・沸とうさせてから飲む
沸とうさせると、塩素がなくなります。その後、冷やしてお飲みください。
※ 沸とうさせると消毒効果はなくなりますので、1日くらいで使い切ってください。



Q 湯沸かしポット内にザラザラしたものがつく

ポットやかんで湯沸かしを繰り返すと、水道水中のミネラル成分（カルシウムやマグネシウムなど）が少しずつ蓄積してザラザラとした固体となることがありますが、もともと水道水中に溶けていた成分で人体には影響はありません。

クエン酸やポット専用の洗浄剤等で除去することができます。

水道水のトラブルが改善されない場合や気になることがございましたら、水道局までお問い合わせください。

また、今回の内容以外の情報も水道局ホームページ内の「水質Q&A」に掲載していますので、ご覧ください。

