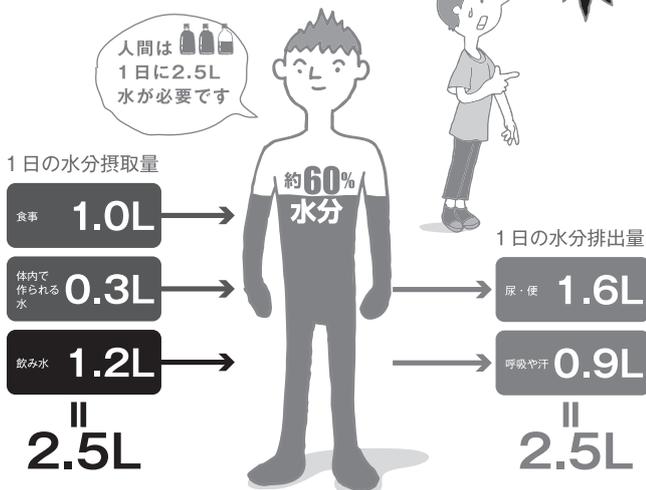


# 健康のため水を飲もう講座



～からだと水の関係～

人間のからだの約60%は水分です。  
 例えば体重60kgの成人男性の場合、  
 約36kg分が水分となります。



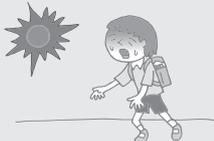
ビール10本で11本分  
 アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。

のどの渇きは「脱水」の証拠



広告

## 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

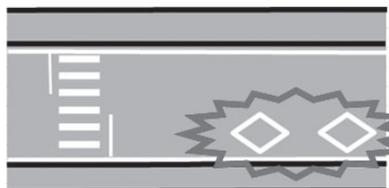


熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

問合 上水道課 ☎35-3149

## 高山警察署からのお知らせ 問合 ☎32-0110

# 横断歩道での交通事故防止



ダイヤモンドの意味【前方に横断歩道または自転車横断帯あり】  
 信号機のない横断歩道の手前に標示されています。カーブの上り坂、街路樹の路上駐車が多い場所など歩行者が確認しづらい・見えづらいところで活躍する、ドライバーに危険予知をさせるため大切な標示です。

- ① 横断歩道に接近した場合は、横断しようとする歩行者等がないことが明らかな場合を除き、横断歩道の直前で停止できるような速度で進行しなければいけません。
- ② 横断中または横断しようとする歩行者等がいる場合は、歩行者等の通行を妨害しないよう、必ず横断歩道の手前で一時停止をしてください。

～目で見確認！目を見て安心！アイコンタクトセーフティ～  
 目と目を合わせて、お互いの安全を確認しましょう！