



熱中症予防のためにもう一杯 こまめに、早めに水を飲もう！

のどの渇きは、
すでに脱水が始まっている証拠です。
渇きを感じる前にこまめに水を飲み、
熱中症を防ぎましょう！



熱中症予防の
基本は
「水分補給」

主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省

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