

人と水の関係って？

体の約60%は水分でできているんだね。

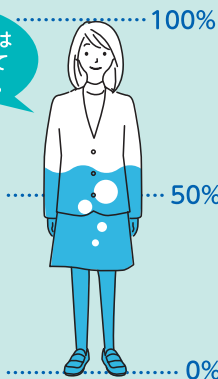
人の体は、約60パーセントが水分です。体の水分が20パーセントなくなると、生きることができないといわれています。

人が生きていくには、1日に約2.5リットルの水が必要です。わたしたちは、水分を飲みものや食べ物などからとっています。

このように水は、わたしたちにとって、なくてはならないものなのです。

夏だけではなく、一年を通してこまめに水分をとりましょう。

※災害時に備えて、余裕をもって1人1日3リットル以上の飲み水を用意しましょう。



上手に使おう 横浜の水！

手洗いとうがいは何で必要なの？

手は、思っている以上に雑菌でよごれています。また、口やのども手と同じように外の空気に直接ふれている部分なので、多くの雑菌がついています。

手洗いやうがいをしないと、目に見えない雑菌が口から体内に入り、病気になることがあります。そのため、水道水で手洗い、うがいをして、雑菌を洗い流すことが病気の予防になります。

特に冬は、インフルエンザやかぜにかかりやすいので、こまめに手洗いとうがいをしましょう。新型コロナウイルス感染症の予防にも効果的です。

正しい手洗いの方法

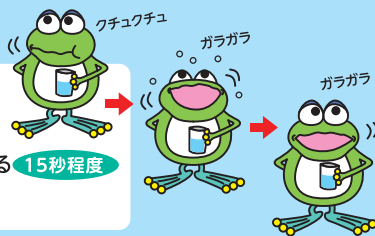
- 1 石けんを泡立てて、手のひらを合わせてよくこする
- 2 石けんの泡をのばすように手の甲をこする
- 3 指先とつめの間を、反対の手のひらにつけ、円を描くように洗う
- 4 両手の指を組み、指の間をこすり合わせる
- 5 親指のつけ根をねじり洗いで洗う
- 6 手首も忘れずに洗う
- 7 泡とよごれを水できれいに洗い流す
- 8 きれいなタオルで手をふき、乾かす

洗い残しが多い場所



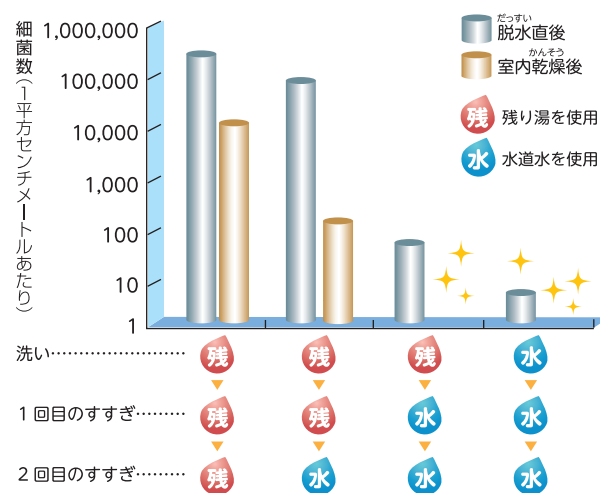
正しいうがいの方法

- 1 口のまわりのよごれを水で洗う
- 2 水を口に含み、強くクチュクチュしながら2～3回洗い流す
- 3 上を向いて、のどの奥のほうで10回くらいガラガラとうがいをする **15秒程度**
- 4 仕上げにもう一度ガラガラとうがいをする **15秒程度**



洗たくは、水道水とお風呂の残り湯、どちらがいいの？

洗たく物に残った細菌の数



洗たくにお風呂の残り湯を使うときには、「洗い」だけに使用しましょう。その後、水道水で2回以上すすぐと、洗たく物についている細菌のほとんどが洗い流せます(1回では落とさきれません)。グラフを参考にしてみましょう。



水道でつながる、横浜と世界の国々

横浜では、水道の蛇口をひねればいつでも水を使うことができます。しかし、世界には、まだ水道がない国、水道があっても飲める水が出ない国がたくさんあります。人が生きていくために、水は欠かせません。塩素で消毒された安全な水を得ることができないと、コレラなどの病気がはやる原因になるので、水道の整備はとても大切です。

そこで、水道局では世界中の水道の仕事をする人に対して、130年以上の歴史の中でたくわえてきた技術や知識を伝えています。

これまでに外国に行った職員の数は、昭和48(1973)年から現在までに450人を超え、横浜に水道を学びに来た外国人の人は、昭和62(1987)年から現在までに4,000人以上になります。

このような活動とおして、平成20(2008)年にベトナムのフ工市では、水道の蛇口から安全な水が飲めるようになりました。



▲アフリカマラウイ国での現地活動



▲蛇口から直接水を飲むベトナムの子どもたち