

暑い夏は 打ち水で！ 地球に優しい

環境にやさしい
SDGsな猛暑対策

残り湯などを
活用してね！

簡単にできる
日本人の知恵

🌊 打ち水大作戦2026
8/1(土)は
打ち水の日
みんなで打ち水を！

打ち水のイイところ①

体感温度が
マイナス **1.5℃**

朝・夕が効果的です！

打ち水のイイところ②

CO₂削減！

打ち水で、適切なエアコン
の利用を心がけましょう！

地球温暖化が進むと 水資源が著しく減少するといわれています

① 極端な少雨(渇水)が 発生しやすくなる

気候の熱帯化が進むことで、強い雨が降るときと、まったく降らないときに大きく分かれることが危惧されています。



② ダム等の水の蒸発散量が増加する

気温が上がれば、ダムや河川の水が蒸発する量が増えます。

ダムの水が減り易くなり、ダムに流れ込む水量も減るため、貯まりにくくなります。



③ 水温上昇や海面上昇による 水質の悪化

富栄養化等による水質の悪化や海面上昇による塩水の河川遡上、地下水の塩水化等が起こりやすくなります。



佐世保市水道局でも、貴重な水資源を守るため
CO2削減等の温暖化対策に協力しています。

打ち水の3つのコツ

その①

朝・夕が効果的！

撒いた水を長く地面に留めることができるため、涼しさが持続します。



その②

日陰に撒きましょう！

家の陰や木陰など、水がすぐに蒸発しない日陰に撒いたほうが、長く効果が続きます。



その③

残り湯などを有効活用してください

できるだけ、お風呂の残り湯や子供用プールの水など有効的に使ってください。



**注
意**

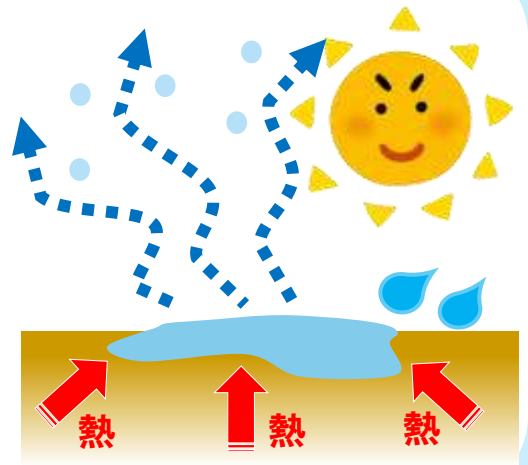
車道やカーブの途中、濡れると滑りやすくなる場所等は避け、
車通りのない安全な場所で行うようにしましょう！

どうして打ち水で涼しくなるの？

『気化熱』が地面の熱を奪う

水は、蒸発するときに周囲の熱を吸収する特性があります。

打ち水をすると、水が地面の熱を吸収して蒸発するので、地面の温度が下がり涼しく感じます。



②打ち水が『そよ風』を呼ぶ



打ち水をした場所は、一時的に気圧が上がります。

風は気圧が高いほうから低いほうに流れていきますので、打ち水がつくる気圧差や温度差によって、爽やかな風が生まれます。

打ち水の日とは？

国が認定したNPO法人が8月1日を「打ち水の日」と定め、みんなで一斉に打ち水をして、その日の気温を下げようというプロジェクトです。

※国土交通省もH16年から実施。

みんなで打ち水をして気温を下げましょう!!



打ち水大作戦2026

詳しくはHPへ→<https://uchimizu.jp/>

3分でできる 手作リスポーツドリンク



水1リットルに対し
水の代わりに麦茶でもOK



砂糖 大さじ5
または
はちみつ 大さじ4

食塩 小さじ1/2



レモン汁 少々
(好みで分量調整)



お好みで
りんご酢
大さじ2~3



できあがり！！

誰にでも簡単につくれて、経済的なスポーツドリンクの出来上がりです。

熱中症対策に是非試してみてください。