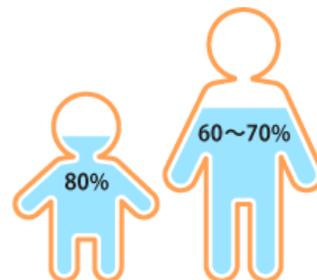


人間の体は水でできている

からだの60～70%、赤ちゃんだと80%は水だといわれています。
 人間は水と睡眠（ねむること）さえしっかりとしていれば、たとえ食べものがなくても2、3週間は生きていられる、とされています。
 だけど、水を一滴も飲まなければ4、5日で死んでしまうそうです。
 それほど水はからだにとっても必要なものです。上手に水分を飲むことは生きていく中で大切なことなのです。



コップ1ぱいの水の力



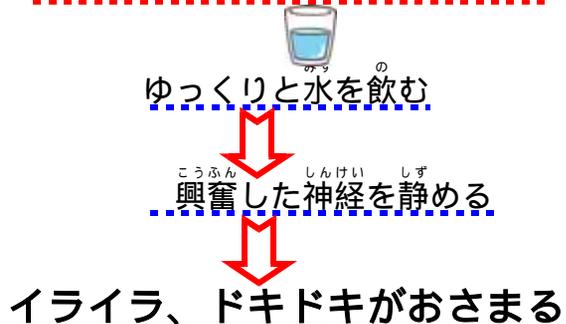
つかれたときに、頭が痛いときに



おいしいな～



イライラ、ドキドキしたときに



水分をとるときのポイント？

いちどにガブガブ飲まないで、コップ1ぱいの量をこまめに飲むようにしましょう。休み時間ごとに飲むといいですね。
 暑いときは、のどがかわく前に飲むようにしましょう。
 冷たすぎないようにして飲みましょう。少し冷たいぐらいがちょうどいいです。
 水や麦茶など、甘くないものを飲みましょう。スポーツドリンクやジュースをたくさん飲むと、砂糖をとりすぎてよくないので気をつけましょう。

熱中症の予防にも！

あつい時のからだは、体温が高くなりすぎないように汗をかいて調節しています。それがうまくいかないと熱中症になってしまいます。熱中症になると熱が高くなったり、からだがとてもしんどくなります。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしていると熱中症を防ぐことができます。学校にはいつも水筒を持ってくるようにしましょう。

