

水を飲むのは、どんなとき？

こまめに水を飲んでいるかチェックしよう。

□登下校の前後



学校が遠い人や、暑い日には水を飲んでから出かけよう。

□食事中



食べものの味がよくわかるよ。

□勉強中



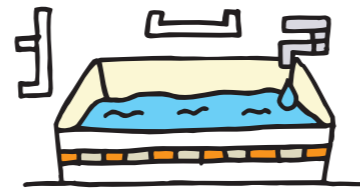
頭を使う時にも水は必要だよ。

□目覚め、ねる前



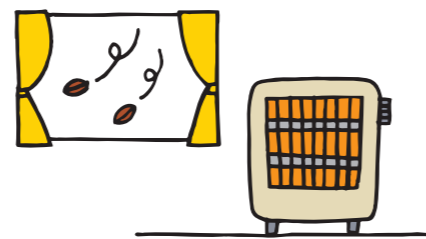
ねているあいだも呼吸と汗で水分が出ていくよ。ねる前と目覚めの1杯をわすれずに。

□お風呂の前後



お風呂でも汗をかくね。

□冬場(暖房中)の室内



室内でも乾燥するよ。

□運動、外遊び



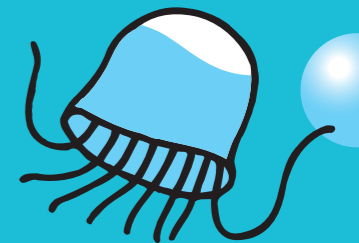
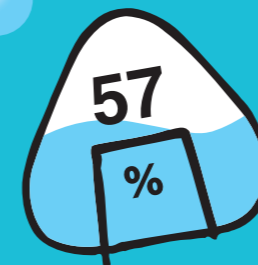
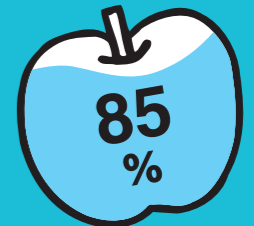
たくさんの汗をかくときには、あらかじめ水を飲んでおこう。

熱中症を防ごう～暑い日の約束～

1. ぼうしをかぶろう
2. のどがかわいていなくてもこまめに水を飲もう
3. むりをしないで休もう

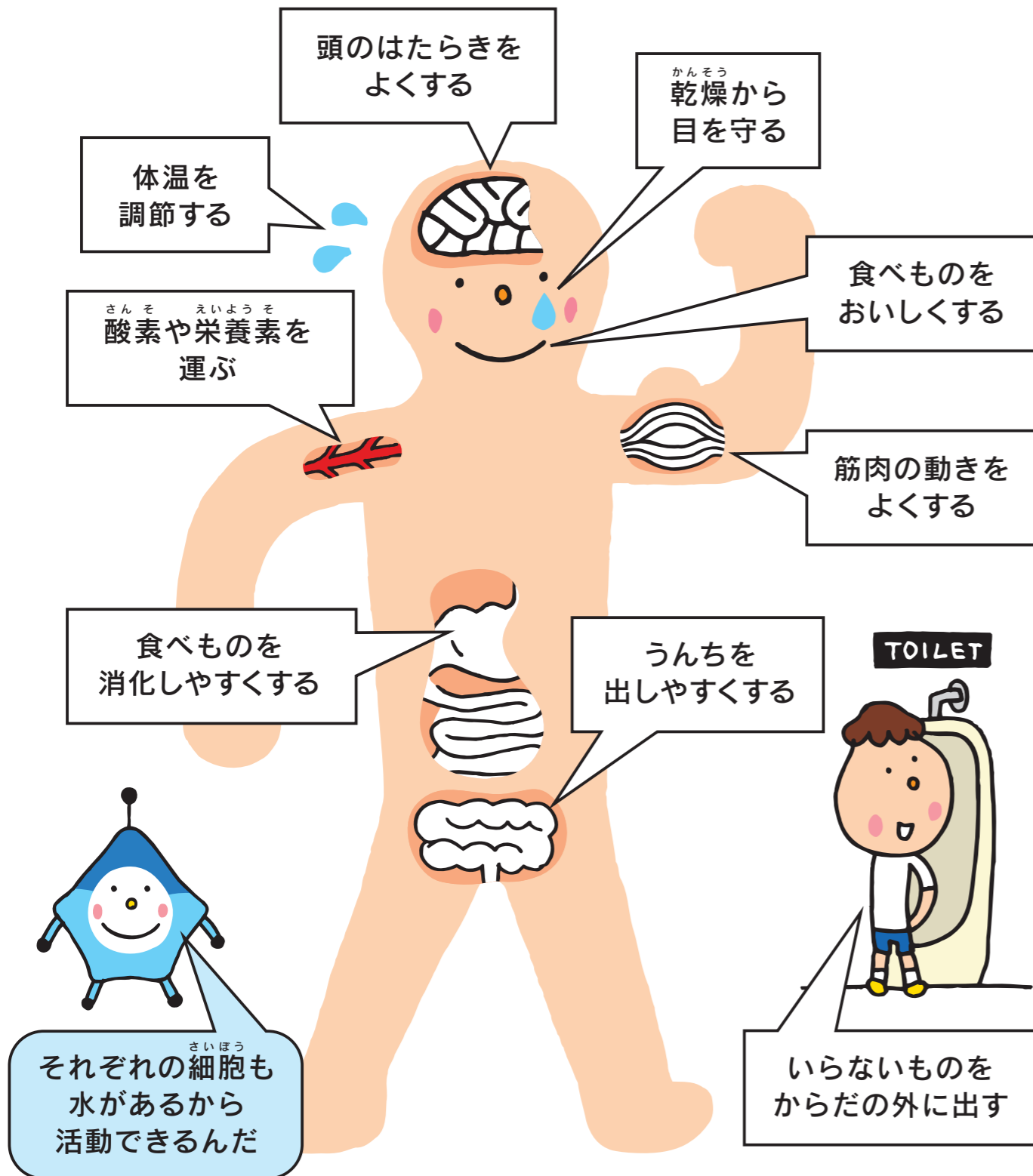


「からだと水の大事な話」



おなまえ

からだの中の“水”をさがそう。 水にはどんなはたらきがあるの？



からだの3分の2は、水。
水があるから、生きていられるんだ。

からだから“出る水”で何がわかる？

からだから出る水で、からだの中の水不足がわかるよ。

おしっこの色はどうなるかな？

からだの水不足サインが出たら、
しっかり水を飲もう。

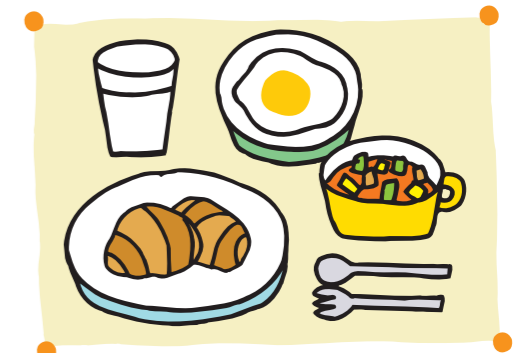


からだに“入る水”って、なんだろう？

飲みもの

たす
+

食べもの

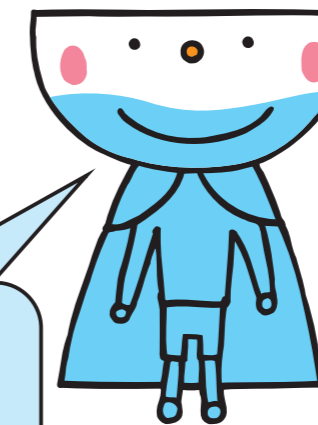


朝



昼

ごはんをしっかり
食べないと、
栄養も水分も
足りなくなるよ
元気もなくなっちゃう



夜

水分は食べものにもあるんだね。
飲みものと食事、しっかり水分をとろう。