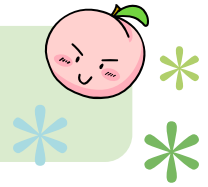


## 水分ほきゅうのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は「水分ほきゅう」のお話です。

私たちの体は体重の約65%が水分でできています。なので、「水分ほきゅう」つまり水を飲むことはとても大切です。水は体のなかで、体の温度を保つ働きがあります。夏は特に体温が高くないように汗がたくさん出ます。そのため、体の中から水分が失われてしまいます。体の水分が少なくなると、体がぐったりとして、食欲がなくなります。毎日を元気に過ごすためにも、水分ほきゅうは大切です。

水分を取るときに、一度にたくさん冷たいものを飲むと、おなか  
が冷えて痛くなります。また、あまい飲み物には砂糖がたくさんは  
いっています。砂糖をとりすぎると、太ったり、むし歯になったり  
しやすくなります。冷たい飲み物は一度にたくさん飲まないように  
しましょう。そして、のどがかわいたらお茶や水を飲むようにしま  
しょう。

また、ごはんやくだもの、給食で出る牛乳など、食事も大切な  
「水分ほきゅう」です。水分と栄養をしっかりとって、暑い夏を元  
気に過ごしましょう。