



# ほけんだより みず の 水を飲みましょう

がつ つた 7月でお伝えした熱中症。ねっちゅうしょう こんげつ 今月は熱中症対策にも大切な「水を飲むこと」について

つた みな けんこう みず の すいしん うんどう ぞんじ お伝えします。皆さんは「健康のため水を飲もう」推進運動をご存知ですか？

めざ いっぱい ね まえ いっぱい  
目覚めの一杯、寝る前の一杯。



すいぶん げんき まいにち  
しっかり水分 元気な毎日！

からだ なか すいぶん ふそく 体の中の水分が不足すると、ねっちゅうしょう のうこうそく しんきん こうそく 熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、けんこう しょうがい さまざまな健康障害  
のリスク要因となります。

①寝る前②起床時③外出中とその前後④入浴の前後⑤そしてのどが渇く前にコップ1杯程度の水を飲みましょう。

1日に必要な水分量の目安は1.5リットル～2リットルを目安です。一気に飲むのではなく、こまめにとるようにしましょう。



がつ よてい  
8月の予定

すい きん たいじゅうそくてい きん いそがしいしらいしよ きん みうらいしらいしよ  
7(水)～9(金)体重測定・23(金)磯貝医師来所・9(金)三浦医師来所