

# 健康のため水を飲もう

## 体の水が不足すると…

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできないものです。  
その摂取量が不十分であると、健康障害を引き起こすことがあります。  
スポーツなどに伴う熱中症や、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども、水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。  
これら脱水による健康障害や重大な事故などを防ぐためには、**こまめな水分補給**が効果的です。



## 健康のための水の飲み方

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。  
渇きを感じてから水を飲むのではなく、**渇きを感じる前に水分を摂る**ことが大切です。

水分が不足しやすい、寝る前、起きた後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒後に水分を摂りましょう。

水分の摂取量は多くの方が不足気味なので、いつもよりコップの水を「あと2杯」飲めば、一日に必要な水の量が確保できるといわれています。



水飲もう！  
元気な暮らしの  
合言葉

©「健康のため水を飲もう」推進委員会

## 技あり！水道水のおいしい飲み方

### 冷やします

おいしく感じる水の温度は、だいたい10度～15度。

特に気温の高い夏場は、冷蔵庫で冷やすとおいしく飲めます。



### 朝一番の水は雑用に

一晩水道管の中にたまっていた水は、バケツ1～2杯分程度を掃除や洗たくなどに使い、その後の水を飲むとおいしく飲めます。



## 第13回 水道・下水道いろいろ作品展

★ 図画・ポスター ★ 標語

## 作品募集中！

今年度より、市内小学生と中学生のみを対象に、作品を募集します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。  
たくさんのご応募、お待ちしております！

上下水道部公式ホームページ「AQUA FRONT」

山形市上下水道部

検索

<http://suidou.yamagata.yamagata.jp/>

## ～第12回(昨年度)受賞作品～

【学校・学年は受賞時のものです】



【特選】西小5年 吉原千尋さん



【特選】第四中2年 鈴木桜菜さん

「水きれい どじょうよろこぶ うれしいな。」

【特選】村木沢小2年 遠藤祐哉さん