



お 起 きた た て に

か ら だ 体 し み 入 る

み ず 水 一 杯

入浴中や寝ている時には多量の汗をかいています。

そのため、入浴後や起床時のからだは

特に水分を必要としています。

意識して水を飲む習慣を心がけましょう！



か ら だ と 水 の 川 柳



主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業者および各種団体・企業のサポートにより運営されています。