



第3回健康のため水を飲もう川柳



# 健康に転ばぬ先の水一杯

成澤淑子さん(宮城県在住)

健康のため  
水を飲もう。

からだの60%は水分です。  
少しの水分不足が、大きな健康障害を  
引き起こす可能性があります。  
転ばぬ先の杖ならぬ、水一杯。  
のどの渴きを感じる前に、  
こまめに水を飲みましょう。

