



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

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。

成澤淑子さん(宮城県在住)