

22 MART DÜNYA SU GÜNÜ



Kıymetli öğretmenlerimiz ve kıymetli velilerimiz;

22 Mart Dünya Su Günü kapsamında genellikle göz ardı edilen su içmenin faydalarından bahsetmek istiyorum. Sadece su içmeyerek birçok hastalığın daha zor seyretmesine neden olabiliyoruz. Sağlıklı ve güvenli su içmek;

- Organların sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlar,
- Sindirime yardımcı olur ve cilt sağlığını destekler
- Toksik maddelerin atılmasına yardımcı olur
- Kilo kontrolüne yardımcı olur
- Eklem sağlığını korumak gibi birçok faydası vardır.

İnsan vücudunun % 50 60' ını su oluşturur. Yetersiz su tüketimi vücudumuzda bulunan birçok sistemin çalışmasını olumsuz etkiler. Suyun yerini çay ya da başka bir içeceklerle kapatamayız. Susuz kalmanın yanı sıra çok fazla su içmenin de insan sağlığı için çok tehlikeli olduğunu su zehirlenmesine neden olduğunu belirtmek isterim.

Herkesin günde içmesi gereken su miktarı farklıdır. Yetişkin sağlıklı bir insanın günde ortalama 2-3 litre kadar su içmesi önerilmektedir. Son olarak içtiğimiz suyun sağlıklı, güvenli olmasına ve suyumuzu israf etmemeye dikkat etmemiz gerektiğine dikkat çekmek isterim.

Sağlıklı günler dilerim.

Okul Sağlığı Hemşiresi

Meryem ÖZ

