年 班 號

小朋友:

 我們身體裡面約有60～70%的水分，例如：40公斤的人，其身體水分約2400cc～2800cc，水對人體非常重要，它可**促進新陳代謝，調節體溫，幫助清除廢物及提高人體抗病能力**。一個人最理想的每日水分攝取量為每公斤體重30～35cc。

◎小叮噹體重50公斤，他一天所需的水分是 **50公斤**╳35　＝ **1750 cc**的開水。

 小叮噹的**水壺約500cc**，他一天至少要喝**3壺開水**才夠。

**為了要維護身體健康，多喝水是非常重要的喔！請完成以下調查:**

◎我的體重是( )公斤，所以我一天要喝約體重( )公斤╳35＝( ) cc的開水。

◎我的水壺(瓶)的容量約( )cc。

◎所以我一天大約要喝( )壺才夠。