

熱中症を防止しよう！！

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

・爪を押してセルフチェック・

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！！



熱中症を防止しよう！！

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

尿の色による脱水症状判定チャート

①

いい感じです。
普段通りに水分をとりましょう。

②

問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分を取りましょう。

③

1時間以内に約250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。

④

今すぐ250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。

⑤

今すぐ1000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

水分量が足りていません

・尿の色を見てセルフチェック

①

:いい感じです。

②

②～⑤：水分を補給して、自分の体の水分量を回復させましょう。

⑤

⑤より濃い時は、すぐに報告して下さい。