

熱中症を防止しよう！！

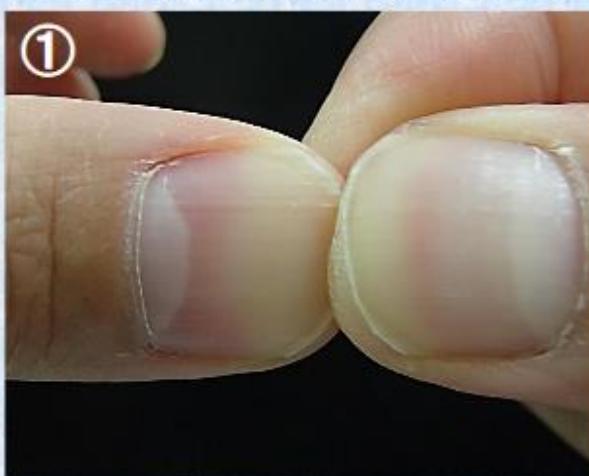
熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

・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つまんだ指を離した時、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！！



熱中症予防

尿の色で脱水症状チェック

問題なし
普段通りに水分を取りましょう



問題なし
コップ1杯の水分を取りましょう

1時間以内に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

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

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/茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう。