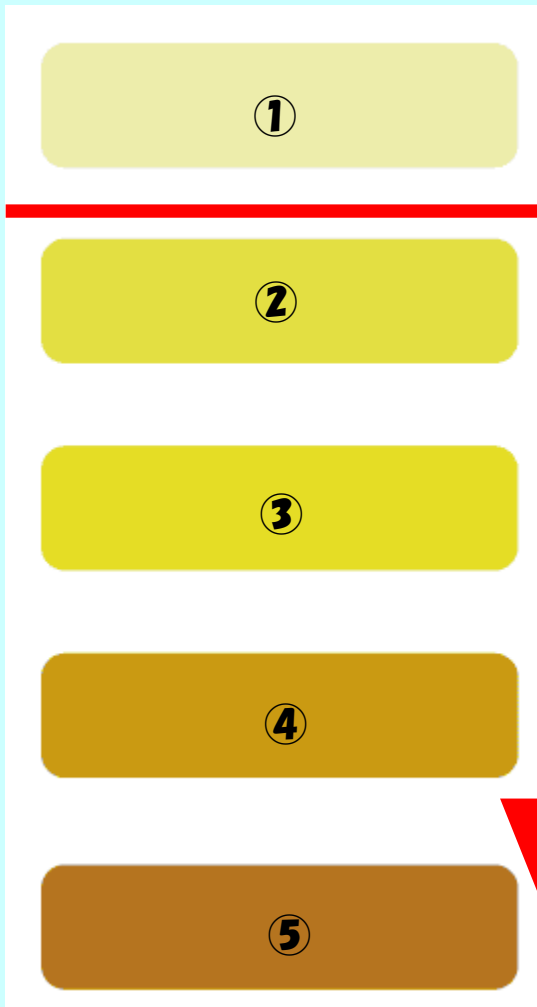


おしっこの色、大丈夫ッ?!

～おしっこの色で、脱水チェック～

セルフチェック 



- ① いい感じですよ。この調子で水分を取りましょう。
- ② 少し水分が足りていないかもしれません。意識して水分を取りましょう。
- ③ 1時間以内に250ml～500ml程度の水分を取りましょう。
- ④ すぐに250ml～500ml程度の水分を取りましょう。
- ⑤ すぐに1Lの水分を取りましょう。これよりも濃い場合は、脱水以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

※朝のおしっこの色と同じなら、水分が足りていません!!

補足～爪チェック～



- ① 親指の爪をぎゅっとつまむ。
- ② 離れた時白かった爪に赤みが戻るのが、3秒以上かかれば脱水の可能性がある!!