

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。

