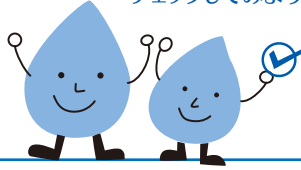


チェックしてみよう!



年代別前脱水チェックシート



成人(自分で体調管理ができる方)



夏バテぎみと感じる



頻回にのどが渇く



おしっここの色の黄色が濃くなる



口の中、口のまわりが乾く



二日酔いの様な症状がある



幼児・小児(自覚症状がない・周囲の気づき)



泣いても涙が少ない



暑いところでも汗をかけない



おむつの代え(おしっこ)が少ない 便が固い



原因不明の微熱が続く



なんとなく不機嫌



高齢者(自覚症状がない・周囲の気づき)



トイレに行く回数が減っている 便秘になる



食欲が出ない



なんとなく元気がない



昼間寝てばかりいる



暑いのに汗をかかない

ひとつでも当てはまれば要注意!!

