



尿の色が4以上の時は**脱水**です。
速やかに**水分**をとりましょう！

脱水症・熱中症の予防には

- ・ 水分だけでなく塩分も補給が必要
- ・ 梅干しやせんべい等のお茶うけで塩分補給
- ・ ミネラルを含む熱中症予防飲料も活用
- ・ こまめに水分・塩分補給

尿の色チャート 作者 OpenStax College [CC BY 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)],

参考文献：International Journal of Sport Nutrition, Volume 4, 1994, pages 265-279 and Volume 8, 1998, pages 345-355.