

\\尿の色で\\

脱水チェック

尿の色が濃くなるほど脱水しています！

薄い色は
OK!

正常



やや脱水

激しく
脱水

⚠️ 病院へ

濃い色は
危険だよ!



しっかりと水分補給しよう！

⌚ 2時間、尿意がない場合も脱水のサインです！

