

オシッコの色は「からだのお便り」です。  
この時期は特に確認しましょう。

### 尿の色による脱水症状判定チャート



オシッコの色が濃いのは脱水気  
味のサイン「よく疲れるとオシ  
ッコの色が濃くなる」は単なる  
疲労ではなく「脱水」です。朝  
一の色が濃いのは正常ですが、  
日中も朝と同じくらいに濃い色  
なら「強制飲水」しましょう。  
正常！と思っても黄色い！と感  
じたら「強制飲水」です。  
こまめな水分補給が熱中症対策  
ではないでしょうか

自覚症状がなく気づかないうちになってる「隠れ脱  
水」。指先が冷たい、喉が渇くなどの自覚症状があ  
る場合は水分補給して下さい。

## 熱中症を防止しよう！！

### 熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

・爪を押してセルフチェック・

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離した時、白かった爪の色が  
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！！



自分で自分を守る！ 仲間も守る！



## 熱中症を知って防ごう\*\*\*

株式会社 洲本工務店

「熱中症」とは・・・

高温・多湿の環境のもとでの労働・運動により、体内  
の水分や塩分が過度に失われ、体の熱放散が不十分に  
なり、体温調整機能・環境機能などの働きに障害が起  
きる状態を総称していいます。

熱中症の症状といってもその人の体格・年齢や作業内容など  
の環境でもさまざま一概には言えません。  
今自分はどの程度の熱中症にかかっているのかの判断のひ  
とつが尿の色を見るといいそうです。  
自分の体調を知る方法として頭の隅に入れておくといいと  
思います。予防策としては塩分・水分を摂るのも大事なこと  
です。

大事なことは「喉が渇いてからの  
水分補給は遅い」ので定期的な  
「強制飲水」を自分自身がこころ  
がけることです。