



熱中症のサインを見逃さない！

～尿の色でチェック～



このカラーチャートは、脱水のレベルを尿の色によって判定し、どのくらい水分補給すれば通常の状態に戻るかを表わしています。
体の中の水分量が減ると、どんどん濃い色になっていきます。
熱中症にならないためにも、自分で確認し、こまめに水分補給をしましょう。体調がいつもと違うな…と感じた時は休みましょう！



正常

正常です。
いつも通りの水分補給を心がけましょう。

問題はありませんが、コップ1杯程度の水分を補給しましょう。



軽い脱水症状です。早め（1時間以内）にコップ1杯以上（250ml）の水分を補給しましょう。

脱水症状がみられます。
今すぐにコップ1杯以上（250ml）の水分を補給しましょう。



危険

危険な状態です。今すぐに大量（1000ml程度）の水分を補給しましょう。

◆この色より濃い色や赤・茶色が混じている場合は、脱水症状以外の問題が考えられます。**すぐに病院を受診**しましょう。

※実際はトイレの水が加わったり、照明等により色が薄くなったり、変化する場合があります。