

脱水度チェック表(尿の色)

1		正常
2		
3		
4		脱水徴候
5		
6		激脱水
7		
8		病院へ

1 2 3 …正常

4 5 …脱水症状の徴候。十分に水分補給をする。
今すぐ水500mlを飲みましょう！！

6 7 …激しい脱水症状。監督、コーチ、トレーナーなどに報告する。
1時間以内に水1000mlを飲みましょう！！

8 …速やかに医師による検査が必要

