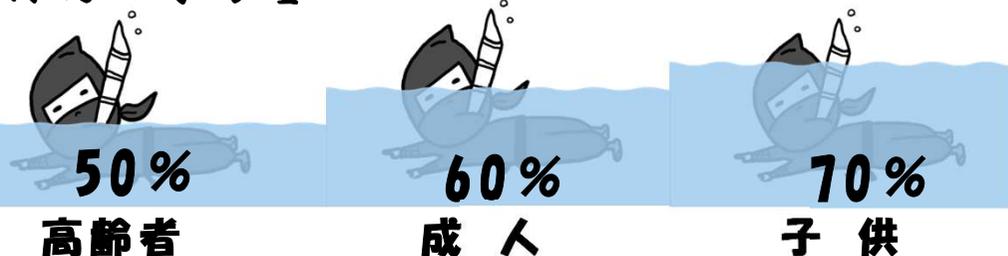




# 隠れ脱水症状のおはなし

**危険な暑さです…気づかぬうちに脱水になっています!**

体内の水分量…



『体(体液)のほとんどは

**水**



だから…』

## 水の役割

酸素の運搬 老廃物の排出 体温の調節

気付いて! チェック☑してみましょう

- お口の中がネバネバ・口唇カサカサ
- 脈が速い 
- 大便が硬い 
- フワフワ・クラクラ・ボーッ・頭が痛い 

- 脇の下が乾いている 
- 親指のツメをギュッと強く押し、離した後元のピンクにならない(約2秒)
- 手の甲の皮膚を持ち上げて放した時にシワができたままになる 
- 尿の色が紅茶色
- 尿の回数が減った
- 手足の先が冷たい 
- 吐き気 
- 血圧が低い

ちびちびのみましょう

こまめに おぶん 水分をとろう

最低 1日2ℓ

## 経口補水液の作り方

1ℓの水に食塩小さじ半分(3g)、砂糖大さじ4杯(40g)を溶かすでござる。果汁(レモンなど)を加えるとカリウムも補給できるとござるヨ!

※お酒・カフェインは利尿作用があるので×

経口補水液

萩市及び阿武町の住民の皆様のための  
365日24時間つかえる安心ダイヤル

## 萩・阿武健康ダイヤル24

健康相談・医療相談医療機関情報 等  
医師や看護師等がご相談にお答えします

フリーダイヤル（携帯電話OK）

# 0120-506-322



お子さんが急病の時はこちらも利用できます  
☎ 電話相談 #8000 (083-921-2755)  
午後7時～翌朝8時（毎日実施）

# ちよこつと からだにいい はなし

安心・安全・健康に過ごしましょう

せっしゃの  
はなしで  
ござる



第四話

