

脱水症状 クイズ

げんき会

1.脱水症とは、体から〇〇と〇〇〇が同時に不足した状態

答え：(水分)と(塩分または電解質)

2.脱水症状になると血圧が 上がる 下がる どっち？

答え (下がる)

3.大人が一日に最低必要な水分量は、コップで〇〇杯の水

答え コップ (6) 杯

4.脱水症状の一つとして血流量低下し手足が〇〇なる。

答え 手足が (冷たくなる)

あなたの脱水症 クイズ

点 / 100点

あなたのきょうの尿の色は何色でしたか？



左のコップに色鉛筆で塗って下さい。



この色より濃い場合は脱水症です。

尿の色で 自分で 脱水症状をチェックしよう



尿の色が4以上の時は脱水です。
速やかに水分を取りましょう！