

かくれ脱水のチェックポイント

当てはまるものにをつけましょう

- 普段、あまり水分を摂らない
- 皮膚が乾燥しやすい
- 食事量が少ない
- めまい、立ちくらみ、ふらつくことが多い
- お酒を飲む量が多い
- 体がだるい
- 脚がつりやすい
- 首筋がいつもベタベタしている
- 夏バテ気味