



# 熱中症の予備軍

# 『隠れ脱水症』のを見つけ方

## 爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります