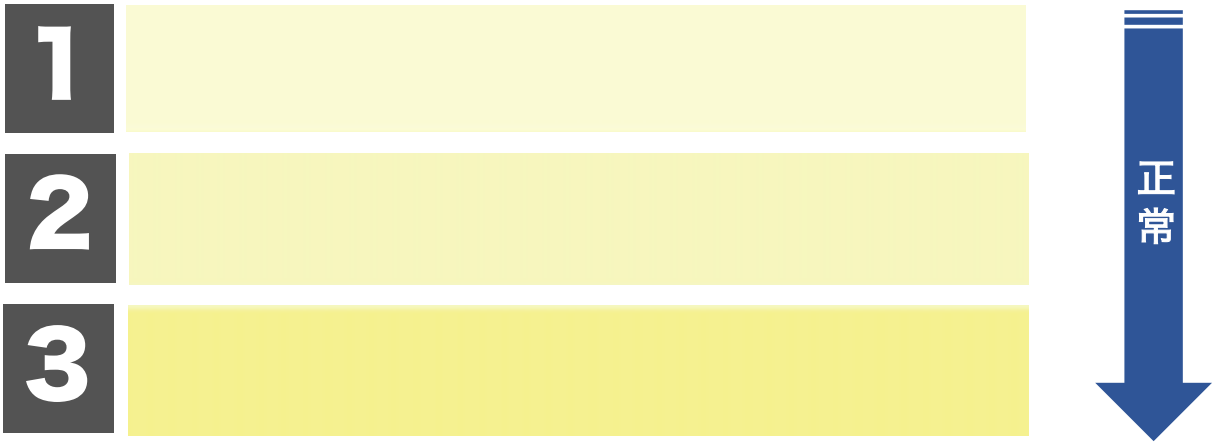
②　尿の色から脱水状態の把握

おしっこシートを
ダウンロード

自分が今「しっかりと水分が補給できているのか」「脱水状態なのか」を子ども自身が簡単に分かる方法が尿の色を確認することである。

おしっこの色確認シート

■　おしっこが「1～3」の色　→　しっかりと身体に水分が補給されている。



■　おしっこが「4以上」の色　→　脱水状態

