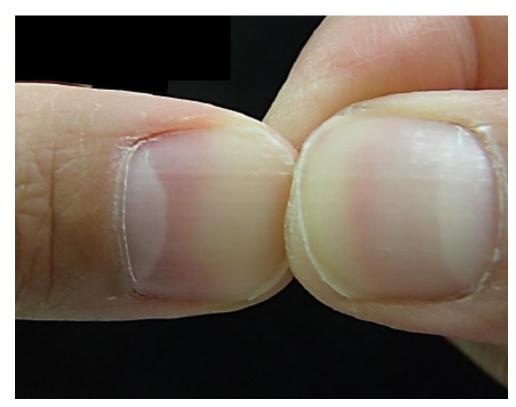


熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』の見つけ方

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

出典:働〈人の今す〈使える熱中症ガイド 厚生労働省