

ねっちゅうしょう よぼう うんどう ししん
熱中症予防運動指針

熱中症を予防するために、
 のどが乾く前に水を飲みましょう。

WBGT 暑さ指数	気温 (参考)	危険	運動は中止です。 体育は中止です。
▲ 31℃	35℃	危険	運動は中止です。 体育は中止です。
▲▼ 28℃	31℃	げんじゅうけいかい 嚴重警戒	はげしい運動はしません。 外あそびは可
▲▼ 25℃	28℃	けいかい 警戒	積極的に休息をとります。
▲▼ 21℃	24℃	ちゅうい 注意	体調不良に注意します。 (めまい、はきけ、頭痛、体がだるい など)
▼		あんぜん ほぼ安全	こまめに水分をとります。

もし、友だちが熱中症になったら、
 すぐに先生や近くのおとなの人に知らせましょう。

WBGTは暑さ指数で、国際的に規格化された指標です。気温、湿度、日射をもとにした指標なので、気温は参考程度にしてください。