

| WBGT 温度 | 熱中症予防のための運動方針 | | |
|------------|---------------|-------------|---|
| 35℃以上 | 35℃以上 | 運動は 絶対禁止 | WBGT 温度が 31 度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。 特別の場合以外は運動は中止する。 |
| 31～35℃ | 28～31℃ | 嚴重 警戒 | 熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。 体力低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。 |
| 28～31℃ | 25～28℃ | 警戒 | 熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。 |
| 24～28℃ | 21～25℃ | 注意 | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。 |
| 24℃以下 | 21℃以下 | ほぼ安全 | 通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生する。ので注意。 |

WBGT値に応じた熱中症予防のための運動方針を表示。

本日のWBGT値

気象庁の予測最高値(℃)

28

本日のWBGT値を記入。