

令和5年 7月12日

今日の未広中

暑さ指数 WBGT

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35.0℃以上	31.0℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31.0℃以上 35.0℃未満	28.0℃以上 31.0℃未満	激重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走などは避け、10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人(体力の低い人や肥満の人など)は運動を軽減または中止する。
28.0℃以上 31.0℃未満	25.0℃以上 28.0℃未満	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24.0℃以上 28.0℃未満	21.0℃以上 25.0℃未満	注意 (積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24.0℃未満	21.0℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。



熱中症計で正確な WBGT 値で判断し、運動を制限しています。