

熱中症に 注意しましょう！

暑さから自分や周りの人の身を守りましょう！

こまめな
水分・塩分補給



涼しい場所での
休憩



熱中症対策商品
活用



暑さ指数（WBGT）を参考にしましょう



危険
(31以上)

湿度60%以上の時は運動を控えましょう

嚴重警戒
(28~31未満)

激しい運動は中止しましょう

警戒
(25~28未満)

こまめに休憩をとり、水分・塩分補給を忘れずに

注意
(25未満)

積極的に水分補給をしましょう

