

ねっちゅうしょう ふせ

# 熱中症を防ごう!!

かんきょうじょうけん おう うんどう きゅうそく すいぶんほきゅう ひつよう

環境条件に応じた運動や休息、水分補給が必要です。

かくしせつ げんざい おんど しつど **かんきょうじょうきょう か き とお ひょうじ**

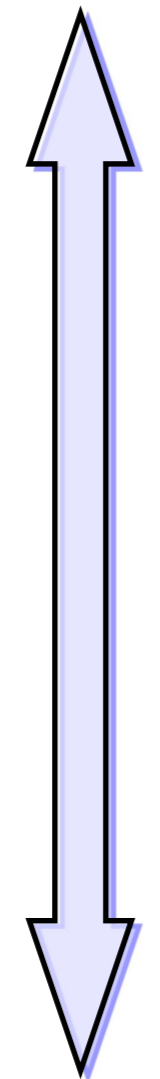
各施設に現在の温度・湿度などの**環境状況**を下記の**通り表示**して

じょうきょう おう しせつ りよう ねが

います。状況に応じた施設のご利用をお願いします。

そくていすうち したが か き  
測定数値に従って下記  
のとおりに表示を行う。

WBGT(°C)	カードの色
31以上	→ 黒
28~31	→ 赤
25~28	→ 橙
21~25	→ 黄
21以下	→ 青



しせつりようていし  
**施設利用停止**



はげ うんどう ひか  
**激しい運動は控えましょう!**



ぶん かいていど きゅうけい ころ  
**30分に1回程度の休憩を心がけてください。**



せつきよくてき すいぶん えんぶん ほきゅう ころ  
**積極的に水分・塩分の補給を心がけてください。**



あんぜん きゅうけい すいぶんほきゅう わす  
**ほぼ安全ですが、休憩と水分補給を忘れずに!**