

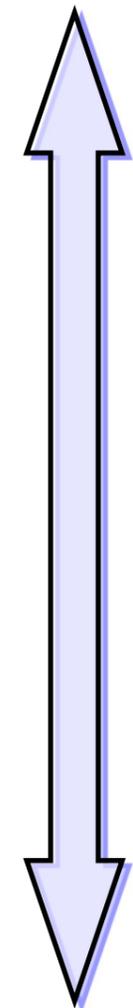
ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ごう!!

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 ところ
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 ところ
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!