

# 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。

おくがいうんどうじょう おくがい げんざい おん ど しつ ど かんきょうじょうきょう か き  
屋外運動場・屋外プールに現在の温度・湿度などの環境状況を下記の  
とお ひょうじ じょうきょう おう し せ つ り よう ね が  
通り表示しています。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  
のとおり表示を行う。

| WBGT(℃) | カードの色 |
|---------|-------|
| 31以上    | 黒     |
| 28～31   | 赤     |
| 25～28   | 橙     |
| 21～25   | 黄     |
| 21未満    | 青     |

黒

し せ つ り よ う ち ゅ う し  
施設利用中止

赤

ふん きゅうけい はげ うんどう ひか  
15分おきに休憩。激しい運動は控えましょう！

橙

ふん かい せつきよくてき きゅうけい すいぶん えんぶん ほきゅう  
30分に1回の積極的な休憩、水分・塩分の補給を。

黄

じ か ん かい きゅうけい せつきよくてき すいぶん えんぶん ほきゅう  
1時間に1回の休憩、積極的に水分・塩分の補給を。

青

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！