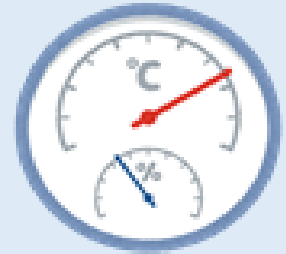


熱中症予防運動指針

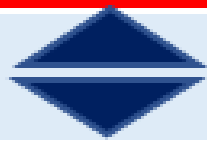
出典：公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

WBGT
暑さ指数



31

運動は原則中止



28

嚴重警戒（激しい運動は中止）



25

警戒（積極的に休憩）



21

ほぼ安全（適宜水分補給）

