






# 本日の熱中症予報








## ほぼ安全

ランク	WBGT(°C)	対応
運動は原則中止 	31以上	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。 特別の場合以外は運動は中止する。
嚴重警戒 	28~31	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。
警戒 	25~28	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
注意 	21~25	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
ほぼ安全 	21未満	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。

# 本日の熱中症予報








## 注意

ランク	WBGT(°C)	対応
運動は原則中止 	31以上	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。 特別の場合以外は運動は中止する。
嚴重警戒 	28~31	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。
警戒 	25~28	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
注意 	21~25	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
ほぼ安全 	21未満	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。

# 本日の熱中症予報








## 警戒

ランク	WBGT(°C)	対応
運動は原則中止 	31以上	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。 特別の場合以外は運動は中止する。
嚴重警戒 	28~31	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息を取り水分補給を行う。
警戒 	25~28	熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り、水分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
注意 	21~25	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
ほぼ安全 	21未満	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。

# 本日の熱中症予報








## 嚴重警戒

ランク	WBGT(°C)	対応
運動は原則中止 	31以上	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。 特別の場合以外は運動は中止する。
嚴重警戒 	28~31	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。
警戒 	25~28	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
注意 	21~25	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
ほぼ安全 	21未満	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。

# 本日の熱中症予報



## 運動は 原則禁止

ランク	WBGT(°C)	対応
運動は 原則中止 	31以上	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。 特別の場合以外は運動は中止する。
嚴重警戒 	28~31	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。
警戒 	25~28	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
注意 	21~25	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
ほぼ安全 	21未満	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。