

# 熱中症対策基準表

暑さ指数 (WBGT)	対応
35以上	熱中症特別警戒アラート発表 いのちを守る行動をとる
33以上	熱中症警戒アラート発表 大人も子どもも涼しい場所以外で運動禁止
31以上	運動は原則中止 屋外、空調の効いていない室内での運動禁止
28～31	激しい運動は禁止 持久走、リレー、おにごっこなどは禁止 積極的に日かげで休けいを取り水分補給。体力のない人、暑さになれていない人は運動を中止する。
25～28	積極的に休けいをとる 1時間のうち最低2回は日かげで休けいを取り、水分補給をする。
21～25	積極的に水分補給 運動の合間には水分補給をする。

みなみながれやましょうがっこう  
南流山小学校

ねっちゅうしょう よ ぼう あ こと ば  
熱中症予防の合い言葉



- ハ 外そう！マスク！
- ム 無理はしない！
- ス すいみんとごはんをきちんととる！
- タ たくさん水分補給！
- 一 あつ 暑さをさける！