

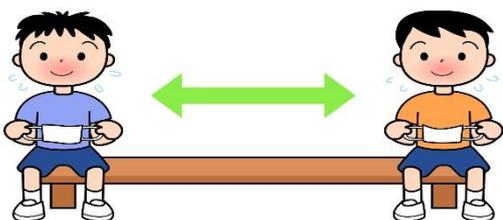
校庭と体育館に計器が置いてあります。活動時には値を確認してください

熱中症対策基準表

旗の色	暑さ指数 (WBGT)	対 応
赤	31℃以上	<運動は原則中止> 屋外、体育館での運動禁止
オレンジ	28～31℃	<嚴重警戒> 激しい運動は禁止（持久走、リレー、鬼ごっこ、等）積極的に日陰で休憩をとり水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止 運動や遊ぶ時は マスクを外す
黄	25～28℃	<警戒> 1時間のうち最低2回は日陰で休憩をとり水分補給 運動や遊ぶ時は マスクを外す



旗が出ていなくてもこんな時は、マスクを外すようにしましょう



距離がとれている時（2m）



息苦しさや辛さを感じた時



リレー・持久走・鬼ごっこなど心拍数があがる運動をしている時