

# 暑い季節を上手に過ごそう！

～暑さ指数(WBGT)を活用し、熱中症予防をしよう～

## 熱中症予防のための運動と休憩の目安

- ほぼ安全 (気温24℃ 暑さ指数21℃)  
・・・危険は小さいが、適宜水分補給を行う。
- 警戒 (気温28℃ 暑さ指数25℃)  
・・・積極的に休憩をとり、水分補給を行う。
- 嚴重警戒 (気温31℃ 暑さ指数28℃)  
・・・激しい運動・持久走は避ける。
- 運動中止 (気温35℃ 暑さ指数31℃)  
・・・特別の場合を除き、原則運動は中止する。

●暑さ指数計を活用しています。



保健委員会の児童が暑さ指数(WBGT)を確認し、数値に応じて休憩時間に放送を行っています。

外に出るときは、帽子をかぶって過ごしましょう。



## 暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



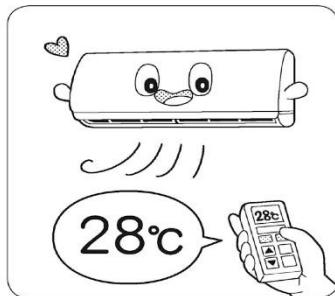
軽い運動をして汗をかこう



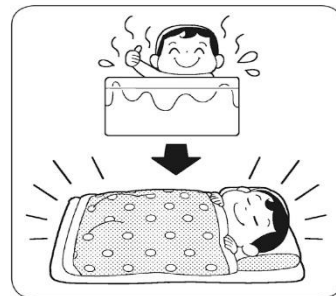
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう