



**危険** 運動は中止しよう  
暑さ指数 31 以上



**嚴重警戒** 激しい運動はひかえよう  
暑さ指数 28～31



**警戒** 積極的に休憩しよう  
暑さ指数 25～28



**注意** 積極的に水分を補給しよう  
暑さ指数 21～25



**ほぼ安全** 適宜 水分を補給しよう  
暑さ指数 21 未満

**3 1 以上 危険**

**校外活動（体育・遊び）控える。**

**2 8 ～ 3 1 嚴重警戒**

**激しい運動を避ける。**

**休憩・水分を積極的にとる。**