

本日の熱中症予報



本日の熱中症予報	
WBGT	31°C以上
熱中症警戒レベル	危険!
水分(スポーツドリンク等)・塩分補給	1回以上/30分
休憩	
熱中症対策5つのポイント	
① 涼さを避ける	
② 服装を工夫	
③ 身体づくり	
④ 無理をしない	
⑤ 正しい水分補給	
	「めまい」「こむらがえり」は熱中症の前兆です。すぐに休憩しましょう!

本日の熱中症予報	
WBGT	28°C以上 31°C未満
熱中症警戒レベル	警戒!
水分(スポーツドリンク等)・塩分補給	1回以上/45分
休憩	午前 2回 午後 2回
熱中症対策5つのポイント	
① 涼さを避ける	日かげを逃して多く屋外での活動をする前にシールドを張り、汗を出す「扇」に打ち込まれる「ファン」や「アイス」を利用する
② 服装を工夫	軽装で風通しの良いものを着用。屋外では帽子をかぶる。白色系のウェアを着用。近年開発されている高性能素材のウェアを着用する
③ 身体づくり	日頃から涼かに慣れ、ウォーキングなどで汗をかき習慣をつける等
④ 無理をしない	脱水症状や食事をとっていない時や、二日酔い・体調不良の際は減量を避ける等
⑤ 正しい水分補給	のどの渇きを感じなくても水分補給。暑い屋外に出る前に水を飲む「マイボトルを携帯し定期的に水分補給」。15°C以下の冷水を飲む
	「めまい」「こむらがえり」は熱中症の前兆です。すぐに休憩しましょう!

本日の熱中症予報	
WBGT	21°C以上 25°C未満
熱中症警戒レベル	注意!
水分(スポーツドリンク等)・塩分補給	1回以上/60分
休憩	午前 1回 午後 1回
熱中症対策5つのポイント	
① 涼さを避ける	日かげを逃して多く屋外での活動をする前にシールドを張り、汗を出す「扇」に打ち込まれる「ファン」や「アイス」を利用する
② 服装を工夫	軽装で風通しの良いものを着用。屋外では帽子をかぶる。白色系のウェアを着用。近年開発されている高性能素材のウェアを着用する
③ 身体づくり	日頃から涼かに慣れ、ウォーキングなどで汗をかき習慣をつける等
④ 無理をしない	脱水症状や食事をとっていない時や、二日酔い・体調不良の際は減量を避ける等
⑤ 正しい水分補給	のどの渇きを感じなくても水分補給。暑い屋外に出る前に水を飲む「マイボトルを携帯し定期的に水分補給」。15°C以下の冷水を飲む
	「めまい」「こむらがえり」は熱中症の前兆です。すぐに休憩しましょう!



毎朝メールにて熱中症情報を各部署へ配信し、パネルを玄関横などに掲示すると共に、朝礼やミーティングにて情報共有をおこない注意を促しております。