

## 日常生活における熱中症予防指針

WBGT による 温度基準域	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
<p style="text-align: center;"><b>危険</b></p> <p style="text-align: center;"><b>31°C以上</b></p>	<p style="text-align: center;">すべての生活 活動でおこる 危険性</p>	<p>高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。</p>
<p style="text-align: center;"><b>嚴重警戒</b></p> <p style="text-align: center;"><b>28°C以上 31°C未満</b></p>		<p>外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。</p>
<p style="text-align: center;"><b>警戒</b></p> <p style="text-align: center;"><b>25°C以上 28°C未満</b></p>	<p style="text-align: center;">中等度以上の 生活活動で おこる危険性</p>	<p>運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>注意</b></p> <p style="text-align: center;"><b>25°C未満</b></p>	<p style="text-align: center;">強い生活活動 でおこる 危険性</p>	<p>一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。</p>