

	危険	31～	運動は原則中止
	嚴重警戒	28～31	激しい運動は中止
	警戒	25～28	積極的に休憩
	注意	21～25	積極的に水分補給
	ほぼ安全	～21	適宜水分補給

©参考：環境省HP、（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）