

熱中症は大変危険です！WBGT値を確認して予防に努めましょう！

危険度	WBGT実測値	気温からの目安	代謝率区分と休憩頻度目安			
			1 低代謝率	2 中程度代謝率	3 高代謝率	4 極高代謝率
ほぼ安全 	21 未満	24℃ まで	2時間毎	2時間毎	2時間毎	2時間毎
注意 	21～ 24	24～ 28℃	2時間毎	2時間毎	1時間毎	1時間毎
警戒 	25～ 27	28～ 31℃	2時間毎	1時間毎	45分毎	45分毎
嚴重警戒 	28～ 30	28～ 31℃	1時間毎	45分毎	30分毎	30分毎
危険 	31以上	35℃ 以上	45分毎	30分毎	30分毎	15分毎

※衣類によるWBGT補正值：作業服（0）、布製つなぎ服（0）、ポリロン布製つなぎ服（1）、衣服を二重に着用（3）、単層の不透湿つなぎ服（10）、フード（+1）、クールベスト/クールジャケット（-3）

※作業強度：軽度・・・軽い手作業、釘押し作業、重機オペ、机上事務など；中程度・・・継続的な手及び腕の作業、中くらいの重さの材料を運搬など；重度・・・強度の腕及び胴体の作業、重量物の運搬、ハンマー作業など；超重度・・・最大速度の速さでのとても激しい活動、激しくシャベルを使うなど



**水分補給、塩分補給、
身体冷却を忘れずに！**