

今の熱中症レベル

運動×



今の熱中症レベル

休憩多め
水分補給



今の熱中症レベル

積極的に
休憩



今の熱中症レベル

積極的に
水分補給



今の熱中症レベル

ほどよく
水分補給



今のWBGT

°C



今のWBGT

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

2

3

