

国営昭和記念公園 暑と対策マップ

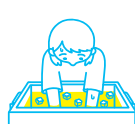


日差しをよけられる場所や
水分補給できる場所をチェックしよう



暑さ対策・応急処置 腕や手のひらを冷やす

体全体を冷やすことが難しい場合



両側の首筋、脇の下、脚の付け根など太い血管の通っている場所を冷やしましょう。体全体を冷やすことが難しい状況では、露出している腕や手のひらを冷やすことでも対策につながります。

出典:日本気象協会推進 熱中症ゼロへ 昭和記念公園は2026年度、「熱中症ゼロへ」プロジェクトを応援しています。



#昭和記念公園のひんやりスポット

をつけて投稿!公園内の涼しい場所を共有しよう!

救急車を呼ぶような緊急性のある場合については、
まず公園管理センターまでお電話ください。

☎ 042-528-1865
(8:45~17:45)