

＼それ、熱中症かも！／

軽症



めまい・立ちくらみ
汗が止まらない
手足のしびれ

中等症



頭痛
吐き気
体がだるい

重症



意識がない
けいれん
呼びかけへの返事がおかしい

熱中症が疑われる人を見かけたら

：涼しい場所へ

エアコンが効いている室内
や風通しのよい日陰など、
涼しい場所へ避難させる



：からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、わきの下、
足の付け根等)



：水分補給

水分・塩分、スポーツドリンク
などを補給する



応急手当の方法や救急車を呼んだ方がいいのかな？と迷ったら...

救急相談センターへ
(24時間年中無休)

#7119

自力で水が飲めない、意識がない場合

ためらわず救急車を呼びましょう!

☎119



令和8年度

ぶんきょう涼み処

MAP



「ぶんきょう涼み処」とは

夏の暑い時期に、一時的に暑さをしのぐための場所です。
外出した際に、ひとやすみしてみませんか？
どなたでもご利用いただけます。熱中症の予防としてお立ち寄りください。

開設期間：令和8年6月15日～令和8年10月16日

【ご利用上の注意】

- ※施設で決めたスペースでご休憩ください。
- ※ごみはお持ち帰りください。
- ※各施設により、開設曜日・時間は異なります。また、室温や換気の状況は異なります。
- ※本来の施設利用者がいらっしやるため座れないこともあります。ご了承ください。
- ※利用する際は「涼みに来ました」と一言お声がけください。



▲開設時間等
詳細はこちら

このポスター・のぼりが目印です!

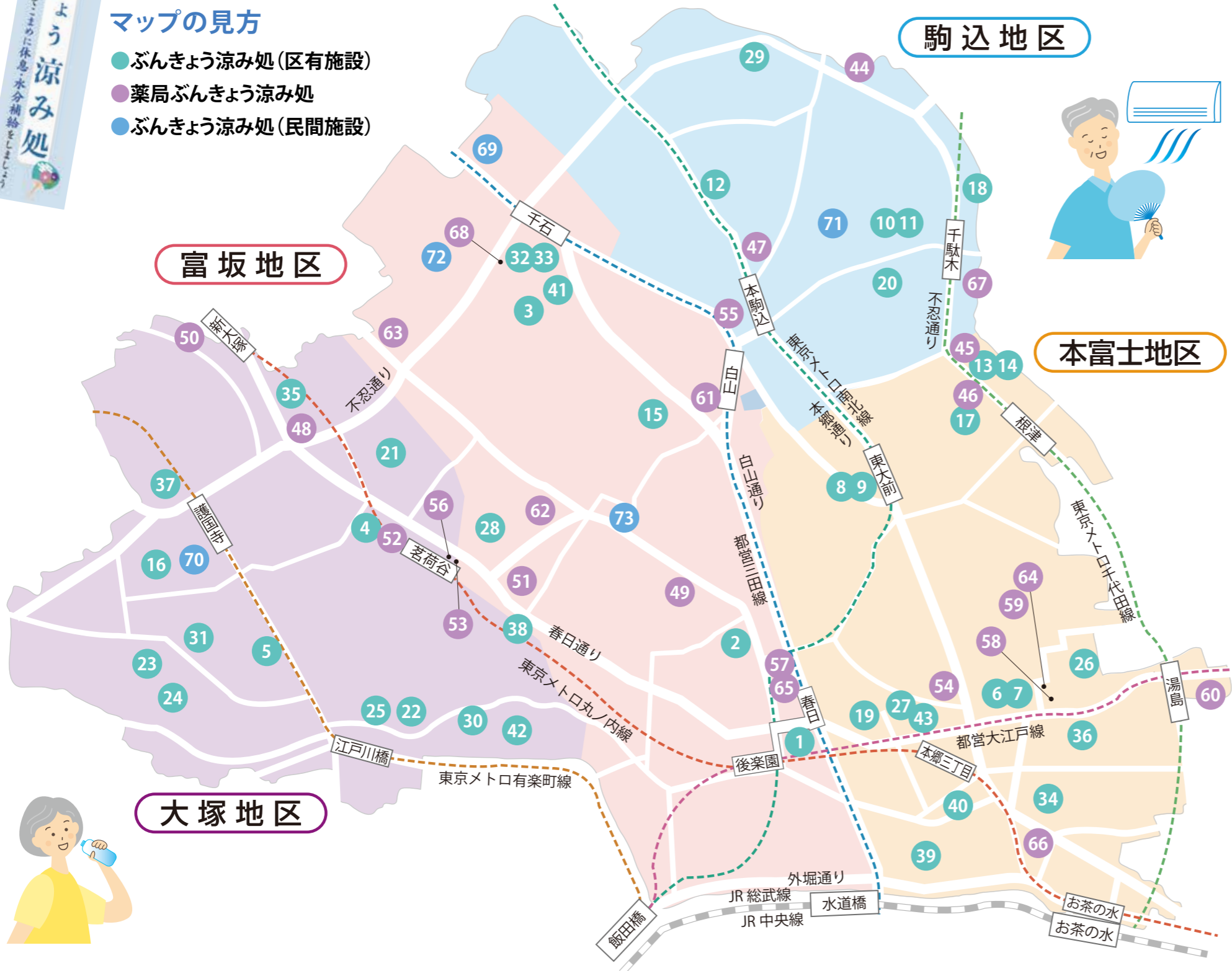


外出前に涼み処の場所を確認してからお出かけしましょう。外出時には水分補給用の飲み物を持ち歩きましょう。熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

熱中症予防
ぶんきょう涼み処
暑さを避けてこまめに休息、水分補給をしましょう。

マップの見方

- ぶんきょう涼み処(区有施設)
- 薬局ぶんきょう涼み処
- ぶんきょう涼み処(民間施設)



外出時の熱中症予防のポイント!

こまめな水分補給

- 1日あたり1.2ℓ(コップ約6杯)
- 汗をかいたときは塩分も補給



暑さを避ける

- 涼しい服装をする
- 日傘や帽子を活用する



暑さ指数(WBGT)もチェック!



熱中症の危険度を判断する基準です。お出かけ前に確認しましょう!

◀環境省 熱中症予防情報サイト

薬局ぶんきょう涼み処

- | | |
|------------------|-----------------|
| 44 アイン薬局動坂店 | 57 そうごう薬局文京小石川店 |
| 45 あおぞら薬局根津店 | 58 竹内調剤薬局 |
| 46 あおぞら薬局根津店1丁目店 | 59 竹内調剤薬局東大店 |
| 47 あおぞら薬局本駒込店 | 60 竹内薬局天神下店 |
| 48 あかね薬局 | 61 白山駅前薬局 |
| 49 くみ薬局 | 62 はりま坂薬局 |
| 50 さかした調剤薬局 | 63 ひかわ調剤薬局 |
| 51 CMS 茗台薬局 | 64 水野薬局 |
| 52 紫山堂薬局 | 65 竹内薬局春日店 |
| 53 紫山堂薬局小日向店 | 66 EDO ゆしま調剤薬局 |
| 54 じょい薬局 | 67 谷根千薬局 |
| 55 寿々薬局 | 68 よつば薬局 |
| 56 鈴薬局茗荷谷店 | |

ぶんきょう涼み処(民間施設)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 69 佛立本旨講妙應寺 | 72 千石ひろば みやはら丸 |
| 70 東大GNRCオープンラボ | 73 ワークスペースさきちゃんち |
| 71 訪問看護ステーション きょうわ | |

ぶんきょう涼み処(区有施設)

- | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| 1 文京シビックセンター | 7 文京総合体育館 | 12 駒込地域活動センター(本駒込地域センター内) | 17 根津交流館 | 24 肥後細川庭園(松聲閣内) | 31 目白台図書館 | 38 アカデミー茗台 |
| 2 礪川地域活動センター | 8 向丘地域活動センター | 13 不忍通りふれあい館(根津地域活動センター) | 18 千駄木交流館 | 25 文京総合福祉センター | 32 千石図書館 | 39 元町ウェルネスパーク |
| 3 大原地域活動センター | 9 アカデミー向丘 | 14 根津図書室(不忍通りふれあい館内2階) | 19 ふるさと歴史館(有料施設) | 26 教育センター | 33 アカデミー千石 | 40 本富士生活あんしん拠点 |
| 4 大塚地域活動センター(中央大学茗荷谷キャンパス内2階) | 10 汐見地域活動センター(汐見地域センター内) | 15 白山交流館 | 20 森鷗外記念館(有料施設) | 27 真砂中央図書館 | 34 湯島図書館 | 41 富坂生活あんしん拠点 |
| 5 音羽地域活動センター | 11 本郷図書館(汐見地域センター内) | 16 目白台交流館 | 21 スポーツセンター | 28 小石川図書館 | 35 大塚公園みどりの図書室 | 42 大塚生活あんしん拠点 |
| 6 湯島地域活動センター(文京総合体育館内) | | | 22 江戸川橋体育館 | 29 勤労福祉会館 | 36 アカデミー湯島 | 43 男女平等センター |
| | | | 23 目白台運動公園(管理棟内) | 30 水道端図書館 | 37 アカデミー音羽 | |