

# ＼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、室温や換気の状態は異なります。

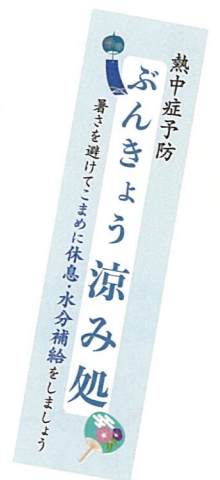
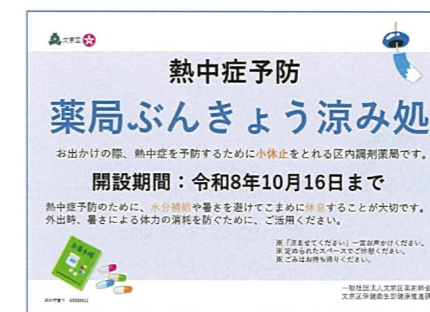
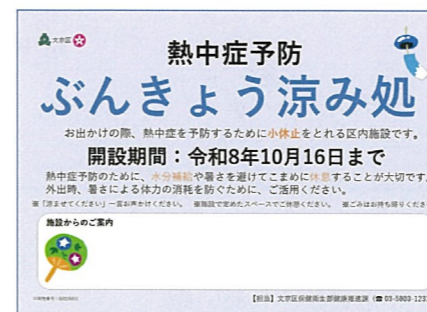
※本来の施設利用者がいらっしやるため座れないこともあります。ご了承ください。

※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!

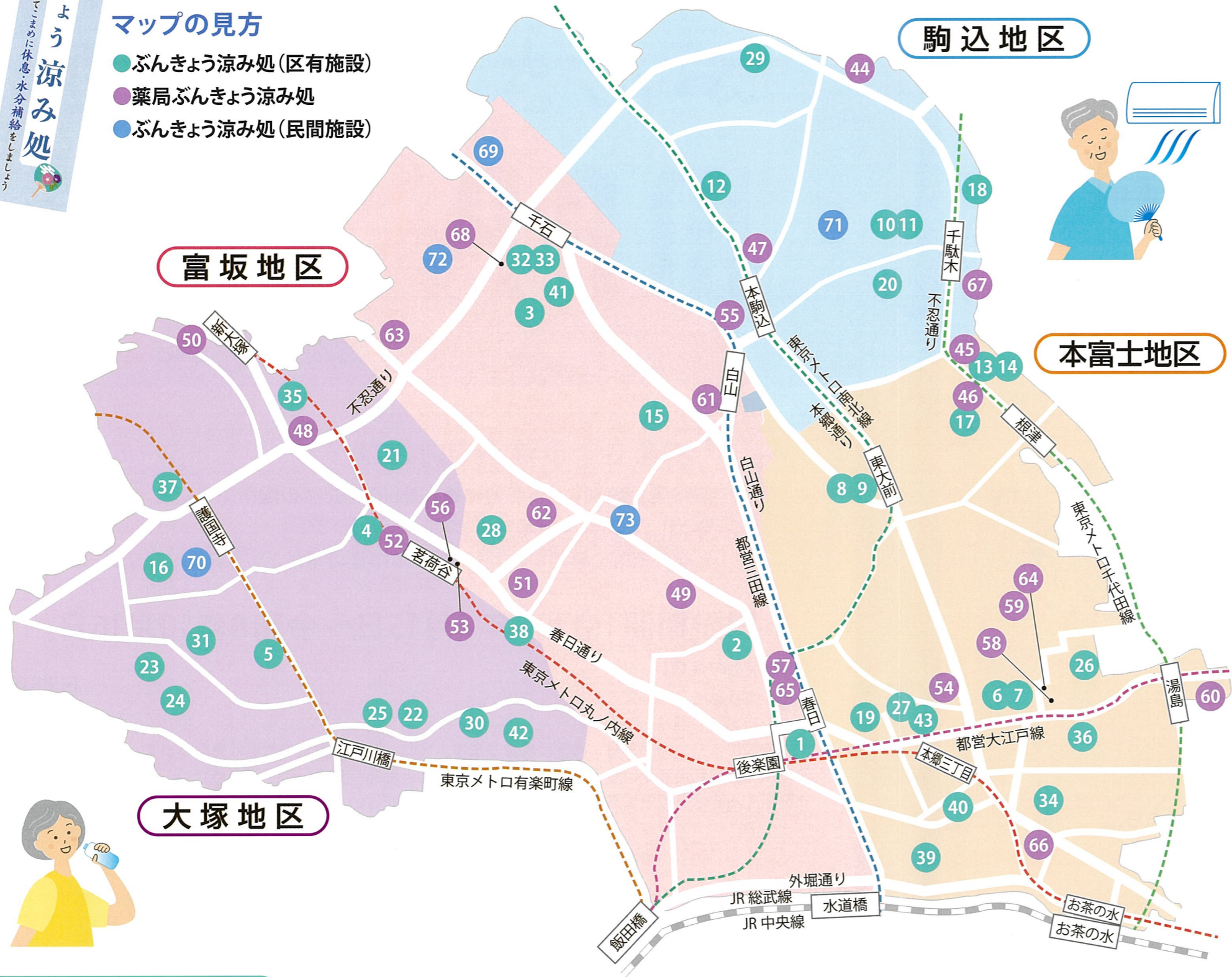


外出前に涼み処の場所を確認してからお出かけしましょう。外出時には水分補給用の飲み物を持ち歩きましょう。熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

熱中症予防  
ぶんきょう涼み処  
暑さを避け、外出時には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)



### 駒込地区



### 本富士地区

### 富坂地区

### 大塚地区

### 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     |                |