



# こもれびだより

子育て支援センターこもれびテラス  
高知市塩田町18-10 ☎820-1171

晴れ間に顔を見せるお日様が、夏の訪れを感じるようになりました。  
今年も暑い夏になりそうですね。暑さに備えて十分な栄養、睡眠を確保して、  
楽しい夏を迎えましょう。



7月は暑さが本格化します。



大量に汗をかき、体力を消耗しやすくなりますし、屋内屋外の  
温度差や冷房の効き過ぎなどによって、体力を崩しやすくなります。

### 熱中症対策のポイントとして

- ① 水分を多めにとる ② 適切な服装 ③ 休憩と睡眠
  - ④ 地面の熱に注意! ベビーカーやチャイルドシートの熱も気を付けましょう!
- お子さんの顔色や汗のかき方を注意するなど、夏ならではの体調管理を心がけ  
暑い夏を元気で乗り切りましょうね!



7月7日は七夕です。

織姫と彦星が1年に1度会える日ですね。

こもれびテラスでは7月4日(木) 10:00~14:00

七夕の飾りを作って楽しむ製作イベントを行います。(先着 20名)

※ 申し込みは要りません。当日来所している方に声をおかけします。

七夕飾りを作って、七夕の日にお子さんと一緒に夜の空を眺めて  
みるのはいかがでしょうか? みなさんの願い事がかないますように!



# 7月

## こもれびカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 七夕製作	5	6
7	8	9	10 14:00 閉所	11	12 育児相談	13
14	15 海の日	16	17	18 心理士在所	19	20
21	22	23	24 14:00 閉所	25 心理士在所	26	27
28	29	30	31			

火~土曜日 9:00~16:00 (第2・4水曜日は9:00~14:00までです)

お休み (日曜・月曜・祝日)



### イベントのご案内

4日(木) ...「七夕飾りを作ろう!」

12日(金) ...保健師さんの育児相談 13:30~14:30

予約は不要ですのでお気軽にご相談下さい。

♥ 18日(木) 25日(木) 10:30~12:00

「児童家庭支援センター高知みその」の心理士が在所します。

※10日(水) 24日(水)は14:00閉所です。

