



今年も梅雨の季節がやってきます。

熱中症は真夏のイメージが強いですが、湿度が高い梅雨時は汗が体内にこもりやすいので、リスクが高くなるそうです。こまめな水分補給を心がけたいですね。水分補給のポイントとして『一度にたくさん』ではなく、『こまめにチョコチョコ』が良いとされています。もうひとつ気を付けたいのは、お子さんにお水を飲ませた時に自分も水分を補給をした気分になってしまうこと。お子さんだけでなく、ママやパパの水分補給もお忘れなく！

Ryogoku kosodate hiroba

今年の夏もマスクと共に過ごす事になりますが、水分&栄養をしっかり摂り、お子さんだけでなくご自身の体調管理にも気を配って下さいね♥

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1 10:00~15:00 心理発達相談	2	3 10:00~12:00 栄養相談 母子手帳を お持ちください	4	5	6
7 休館	8	9	10	11 10:00~15:00 心理発達相談	12	13
14 休館	15	16 10:00~12:00 栄養相談 母子手帳を お持ちください	17	18	19	20
21 休館	22 10:00~15:00 心理発達相談	23	24	25	26	27
28 休館	29	30 10:00~12:00 栄養相談 母子手帳を お持ちください				

<https://blog.goo.ne.jp/ryougoku1>

ブログも見てね！

ひろばの様子をお知らせしていますので、のぞいてみて下さいね。子育て情報等『こんな記事を載せて〜』とリクエストがあったら職員までお声がけ下さい。みんなに楽しんでもらえるようにがんばります！

# 両 国 子 育 て ひ ろ ば

🏠 墨田区横網 1-2-13 ☎ 03-3621-6455 ✉ ryogoku-kosodatehiroba@lifesupport.co.jp

11:45~12:00  
15:45~16:00  
毎日『おはなしの会』  
を行っています

- \* 開館 火曜日から日曜日  
※月曜日と祝日、年末年始（12/29~1/3）は閉館します。
- \* 電話・メールでの相談も行っています。  
☎（相談専用）03-3621-1314 受付時間 9:00~18:00  
✉（相談専用）ryogoku-kosodatehiroba@lifesupport.co.jp
- \* 身長・体重の計測を希望される方はお気軽にお声がけ下さい。

## イベントの詳細

6月の予約は5月20日（木）から、お電話と窓口にて受付けを行います。

### 心理発達相談

お子さんの発達に関する心配事や、ご家族の心のモヤモヤを相談することができます。 \*要予約

### 栄養相談

離乳食の進め方やアレルギーの対応など、お子さんとご家族の食に関する相談ができます。母子手帳をお持ちください。 \*要予約

## 予約期間中のご利用について

新型コロナウイルス感染拡大を予防する対策として、現在ひろばの利用は予約制となっております。ご不便をお掛けしますが、ご協力頂けますよう宜しくお願いします。

- 利用時間 10:00~12:00（10組） 14:00~16:00（10組）  
予約方法 利用希望日の前日に電話でご予約下さい。（03-3621-6455）  
予約受付時間 火曜日~日曜日の9:30~17:30  
利用回数 1週間に1回（1週間=火曜日~日曜日）  
\*予約状況に空きがある時には当日予約を受付けます。  
（その際は2回目以降の予約が可能です）  
\*火曜日を希望される場合は日曜日にご連絡ください。

対象 墨田区在住で未就学のお子さんご家族

- おねがい
- ご自宅で検温をしてからご利用ください。また発熱症状やその他の体調不良がある場合は利用を見合わせて下さい。（ひろば到着後にも検温させて頂きます）
  - 手洗いと手指消毒をしてからご利用ください。
  - 大人の方はマスクを着用して下さい。

