



第5号 (第36号)

令和8年7月24日

くるんと子育て支援センター

TEL 87-3261

《HPアドレス》

<https://ohisama-nagai.jp/kurunto/>

毎日暑い日が続いています。皆さんは、熱中症になったりしていませんか。「めまい」や「頭痛」「しびれ」などは初期症状です。ひどくなると、症状が長引く恐れがあるそうです。「こまめに水分・塩分を補給する」だけでなく、「室温・湿度を適切に保つこと」そして、「十分な睡眠とバランスの良い食事で、疲れをためないこと」が予防になるといわれています。

熱中症は年齢に関係ありません。まだまだつらい暑さが続きますので、体調に気を付けて、この夏を乗り切っていきましょう！



日	月	火	水	木	金	土
						1 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ
2 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	3 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	4 保健師相談 10:30~11:30 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	5 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	6 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	7 助産師相談 10:30~11:30 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	8 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ
9 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	10 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	11 山の日 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	12 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	13 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	14 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	15 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ
16 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	17 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	18 休館日	19 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	20 育児講座 保育園ってどんなところ？ AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	21 作ってみよう AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	22 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ
23 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	24 ナースینگ ドゥーラ相談 14:00~15:30 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	25 休館日	26 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	27 育児講座 保育園ってどんなところ？ AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	28 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	29 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ
30 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	31 AM/PM 体操と絵本の 読み聞かせ	くるんと子育て支援センターからのお知らせ				

ご注意ください！
 今月は、お盆等で休館日と
 保健師相談・助産師相談の
 日程が、いつもと違います。

**8月20日・27日(木)10:30~の
 育児講座は、「保育園ってどんなところ？」です。**
 20日は、小桜・白山・白ゆり・おひさま
 27日は、めぐみ・星の子・はなぞの・ひよっこ の
 各施設からおいでいただき、お話を伺います。
 予約の必要はありません。