

# 真生会富山病院 耳鼻科医師出番表 11月

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					山田	徳永 木村
夕方					真鍋 木村	
	4	5	6	7	8	9
午前	休診	真鍋 酒井	徳永	徳永	木下	真鍋 木村
夕方	休診	休診	真鍋 徳永	休診	徳永 木村	
	11	12	13	14	15	16
午前	真鍋 徳永	酒井	徳永	真鍋	木下	真鍋 徳永
夕方	真鍋 徳永	休診	真鍋 徳永	休診	真鍋 木村	
	18	19	20	21	22	23
午前	真鍋 徳永	酒井	徳永	真鍋	山田	休診
夕方	真鍋 徳永	休診	真鍋 徳永	休診	真鍋 伏木 木村	
	25	26	27	28	29	30
午前	真鍋 徳永	酒井	徳永	真鍋	木下	真鍋 木村
夕方	真鍋 徳永	休診	真鍋 徳永	休診	真鍋 木村	

\*手術などで急な変更の場合は、ご了承ください。

## <診察時間>

午前 8時50分から11時30分まで

夕方 16時30分から19時00分まで

## <今月のお知らせ>

風邪の季節がやって来ました。以下の予防法を参考にしてください。

- ・十分な睡眠。眠ると風邪の免疫力を高めるリンパ球が増えます。
- ・バランスの取れた温かい食事。大根、白菜等の白い野菜は免疫力を高めます。
- ・手洗いとうがいは基本です。
- ・部屋の温度は20~25℃、湿度は50~60%。(ウイルスは高温多湿に弱く、乾燥した空気はウイルスが繁殖しやすい。暖房時は必ず加湿を。)