

# 真生会富山病院 耳鼻科医師出番表 1月

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

\*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18時45分まで

## <今月のお知らせ>

風邪の予防法です。参考になさってください。

- ・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。)