

# 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<br>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。)