

## 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	3	4	5	6
午前	真鍋 徳永	山田	休診	酒井 扇	酒井	真鍋 木戸口
夕方	真鍋 徳永	休診	休診	休診	徳永 木戸口	
	8	9	10	11	12	13
午前	真鍋 徳永	山田	真鍋 阿河	徳永 扇	酒井	徳永 木戸口
夕方	真鍋 徳永	休診	徳永 扇	休診	真鍋 木戸口	
	15	16	17	18	19	20
午前	真鍋 徳永	山田	徳永 阿河	真鍋 扇	酒井	徳永 木戸口
夕方	真鍋 徳永	休診	真鍋 扇	休診	真鍋 伏木 木戸口	
	22	23	24	25	26	27
午前	真鍋 徳永	休診	徳永 阿河	真鍋 扇	酒井	徳永 木戸口
夕方	真鍋 徳永	休診	徳永 扇	休診	真鍋 木戸口	
	29	30				
午前	真鍋 徳永	山田				
夕方	真鍋 徳永	休診				

\*手術などで急な変更の場合は、ご了承ください。

### <診察時間>

午前は 8時50分から11時30分まで

夕方は 16時30分から18時45分まで

### <今月のお知らせ>

冬に向け、風邪の予防法です。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。)