

## 真生会富山病院 耳鼻科医師出番表 1月

	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
午前	休診	山田	徳永 阿河	真鍋 扇	酒井	徳永 木戸口
夕方	休診	休診	徳永 扇	休診	真鍋 木戸口	
	10	11	12	13	14	15
午前	休診	山田	徳永 阿河	真鍋 扇	酒井	徳永 木戸口
夕方	休診	休診	真鍋 扇	休診	真鍋 木戸口	
	17	18	19	20	21	22
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	徳永 扇	休診	真鍋 木戸口	
	24	25	26	27	28	29
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	扇 酒井	休診	真鍋 伏木 木戸口	
	31					
午前	真鍋 徳永					
夕方	真鍋 徳永					

\*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。)