

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	3	4
午前			休診	休診	休診	徳永 小山
夕方			休診	休診	休診	
	6	7	8	9	10	11
午前	真鍋 徳永	三輪	徳永 阿河	真鍋 徳永	酒井	徳永 小山
夕方	真鍋 徳永	休診	休診	休診	真鍋 坪田 佐藤	
	13	14	15	16	17	18
午前	休診	三輪	徳永 阿河	真鍋 徳永	酒井	徳永 小山
夕方	休診	休診	休診	休診	真鍋 酒井 佐藤	
	20	21	22	23	24	25
午前	真鍋 徳永	三輪	徳永 阿河	真鍋 徳永	酒井	徳永 小山
夕方	真鍋 徳永	休診	休診	休診	真鍋 酒井 佐藤	
	27	28	29	30	31	
午前	真鍋 徳永	三輪	徳永 阿河	真鍋 徳永	酒井	
夕方	真鍋 徳永	休診	休診	休診	真鍋 佐藤 伏木	

<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30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。)