

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
午前				休診	休診	休診
夕方				休診	休診	
	5	6	7	8	9	10
午前	真鍋 徳永 佐藤	三輪	阿河 佐藤	真鍋 徳永	酒井	加藤 徳永
夕方	真鍋 徳永 佐藤	休診	休診	休診	真鍋 坪田	
	12	13	14	15	16	17
午前	休診	常勤医	阿河 佐藤	真鍋 徳永	酒井	加藤 佐藤
夕方	休診	休診	休診	休診	真鍋 坪田 伏木	
	19	20	21	22	23	24
午前	真鍋 徳永 佐藤	三輪	阿河 佐藤	真鍋 徳永	酒井	加藤 徳永
夕方	真鍋 徳永 佐藤	休診	休診	休診	真鍋 常勤医	
	26	27	28	29	30	31
午前	真鍋 徳永 佐藤	三輪	阿河 佐藤	真鍋 徳永	酒井	加藤 徳永
夕方	真鍋 徳永 佐藤	休診	休診	休診	真鍋 坪田	

土曜日の下線部は佐藤医師が助手で入ります。

<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きました。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。)