

◇**スポーツの秋です**◇

小高区でも避難指示解除から3年が経過し、イベントなどで地域の皆さんと一緒に体を動かす機会も増えてきました。

しかし、小高区の秋は気温の寒暖差が大きく、思わぬ負担が身体にかかることがあります。

運動前には、入念な準備運動が大切です。

そして運動するときは無理のない程度(きついかなと思う6~7割程度が身体に良いといわれています)にしましょう。

運動後も柔軟運動を含む整理体操をお願いします。脱水症予防に水分補給と適量の塩分補給も忘れずに。

季節の変わり目の熱中症にも注意しましょう。



**編集・発行**  
南相馬市立総合病院附属小高診療所  
〒979-2102  
南相馬市小高区小高字金谷前 84  
電話 0244-44-2025

<b>診療時間</b>	
月曜日～金曜日(ただし祝日は除く)	
受付時間 午前8:30～11:30 午後2:00～4:30	

**令和元年10月 診療予定表**

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			河合義人	高橋哲之助	河合義人	中尾誠利	
午後			中尾誠利		今野 明		
	6	7	8	9	10	11	12
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人	<b>休 診</b>	
午後			中尾誠利		今野 明		
	13	14	15	16	17	18	19
午前		<b>体育の日</b>	15:00まで休診	高橋哲之助	河合義人	河合義人	10:30迄
午後			中尾誠利			中尾誠利	10:30から
	20	21	22	23	24	25	26
午前		河合義人	<b>即位礼正殿の儀</b>	高橋哲之助	河合義人	中尾誠利	
午後					今野 明		
	27	28	29	30	31		
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人		
午後					今野 明		

**令和元年11月 診療予定表**

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
午前	※1.8.22.29(金)の中尾医師の診療時間は、『10:30～17:00』になります。						※中尾誠利	
午後								
	3	4	5	6	7	8	9	
午前	<b>文化の日</b>	<b>振替休日</b>	15:00まで休診	高橋哲之助	河合義人	河合義人		
午後			中尾誠利		今野 明	※中尾誠利		
	10	11	12	13	14	15	16	
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人	河合義人		
午後			中尾誠利		今野 明			
	17	18	19	20	21	22	23	
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人	河合義人	<b>勤労感謝の日</b>	
午後			中尾誠利			※中尾誠利		
	24	25	26	27	28	29	30	
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人	河合義人		
午後					今野 明	※中尾誠利		