

◇スポーツの秋になりました◇

今年は新型コロナウイルス感染対策の影響で、家で作業することも多くなっておりますが、身体を動かすことも大切です。

しかし、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。

運動前の入念な準備運動が大切です。運動するときは無理のない程度に(きついなと思う6-7割程度が身体に良いといわれています)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。

そして脱水症予防に水分補給と適量の塩分補給もお願いします。(季節の変わり目の熱中症にもご注意ください)

また新型コロナウイルス感染対策の観点から引き続き手洗い、うがい、そして 笑い もよろしく願い申し上げます。

お身体お大事にお願い申し上げます。



編集・発行  
南相馬市立総合病院附属小高診療所  
〒979-21202  
南相馬市小高区小高字金谷前84  
電話 0244-44-2025

診療時間	
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2年10月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					小鷹昌明	中尾誠利	
午後					今野 明		
	4	5	6	7	8	9	10
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	小鷹昌明	
午後					今野 明		
	11	12	13	14	15	16	17
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後					今野 明		
	18	19	20	21	22	23	24
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後					今野 明		
	25	26	27	28	29	30	31
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	10:00～ 中尾誠利	
午後			15:00～ 小鷹昌明		今野 明		

令和2年11月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		中尾誠利	文化の日	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			今野 明				
	8	9	10	11	12	13	14
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	小鷹昌明	
午後					今野 明		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後					今野 明		
	22	23	24	25	26	27	28
午前		勤労感謝 の日	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			15:00～ 小鷹昌明		今野 明		
	29	30					
午前		中尾誠利					
午後							