

◇寒暖差にご注意を◇

気象庁の1か月予報によると、今年の10月は例年に比べて高温が続くと予想されております。

しかし、朝晩は気温が下がることも予想されており、寒暖差対策が必要です。

寒暖差が大きいと自律神経や心臓などに負荷がかかり、知らず知らずに体調が悪化することがあります。

衣類での体温調整、規則正しい生活、適切な入浴等が寒暖差対策に有効とされております。

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  
〒979-2121  
南相馬市小高区東町三丁目3番地の1  
電話 0244-44-2025

令和7年10月 診療予定表

R7.10.1 現在

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			橋本	山田(午前のみ) 今野・橋本 (橋本:訪問診療)	橋本	
5	6	7	8	9	10	11
	中尾・橋本・小鷹	中尾・橋本・小鷹	橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	今野・小鷹 (橋本:訪問診療)	小鷹	
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日	中尾・橋本 (橋本:訪問診療)	橋本	今野(午前のみ) 山田(午前のみ) 橋本	橋本	
19	20	21	22	23	24	25
	中尾・橋本・小鷹	中尾・橋本・小鷹	橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	今野・小鷹 (橋本:訪問診療)	小鷹	
26	27	28	29	30	31	
	中尾・橋本	中尾(午前のみ) 橋本 (橋本:訪問診療)	橋本	今野・橋本	橋本	

※小鷹医師の診察希望の方は、予約制のため事前にお電話下さい。  
※今野医師の外来診療については、予定が変更になる場合があります。  
※山田医師の診察希望の方は、予約制のため平日の午後1時~3時にお電話にてご予約下さい。

令和7年11月 診療予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日	中尾・橋本・小鷹	橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	今野・小鷹 (橋本:訪問診療)	橋本・小鷹	
9	10	11	12	13	14	15
	中尾・橋本	中尾・橋本 (橋本:訪問診療)	橋本	山田(午前のみ) 今野・橋本	橋本	
16	17	18	19	20	21	22
	中尾・橋本・小鷹	中尾・橋本・小鷹	橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	今野(午前のみ) 橋本・小鷹	橋本・小鷹	
23/30	24	25	26	27	28	29
23日 勤労感謝の日	振替休日	中尾(午前のみ) 橋本 (橋本:訪問診療)	橋本	山田(午前のみ) 今野・橋本	橋本	

※小鷹医師の診察希望の方は、予約制のため事前にお電話下さい。  
※今野医師の外来診療については、予定が変更になる場合があります。  
※山田医師の診察希望の方は、予約制のため平日の午後1時~3時にお電話にてご予約下さい。