

令和8年6月 診療予定表

R 8. 6. 1 現在

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	中尾・橋本	中尾・橋本	橋本	石龍(午前のみ) 今野・橋本	橋本	
7	8	9	10	11	12	13
	中尾・橋本・小鷹	中尾・橋本・小鷹 (橋本・小鷹:訪問診療)	橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	今野・橋本・小鷹	橋本・小鷹	
14	15	16	17	18	19	20
	中尾・橋本	中尾・橋本	橋本	石龍(午前のみ) 今野(午前のみ) 橋本	橋本	
21	22	23	24	25	26	27
	中尾・橋本・小鷹	中尾(午前のみ) 橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	今野・橋本・小鷹	橋本・小鷹	
28	29	30				
	中尾・橋本	中尾・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。
 ※石龍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8年7月 診療予定表

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

◇熱中症にご留意を◇

相馬野馬追も終了し、このところ急な気温上昇と寒暖差が続いており、体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に罹患し、受診される方も目立ってまいりました。

熱中症予防には、体を暑さにならせる暑熱順化（適度な運動や入浴等が効果的と言われております。）、適切な水分塩分補給、適度な休憩が効果的と言われております。

お大事に申し上げます。

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする
数日から2週間ほど続けて完了する

<p>歩く・走る (帰宅時に一駅分歩くのもOK)</p> <p>歩く目安 30分 走る目安 15分 頻度目安 週5回</p> 	<p>自転車</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週3回</p> 
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週5回~毎日</p> 	<p>入浴・サウナ (お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p> 

(厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより)

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