

◇スポーツの秋です◇

小高区では、避難指示解除から 2 年を経過し、秋祭りなどで地域の皆さんと一緒に体を動かす機会が増えてきました。

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を、運動するときは無理のない程度に（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）、運動後も柔軟運動を含む整理体操を行いましょ。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。



編集・発行 南相馬市立小高病院
〒979-2121
南相馬市小高区東町三丁目 8 番地
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

平成30年10月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		藤井宏二	藤井宏二	高橋哲之助	藤井宏二	藤井宏二	
午後			中尾誠利		今野 明		
	7	8	9	10	11	12	13
午前		体育の日	藤井宏二	高橋哲之助	藤井宏二	藤井宏二	
午後			中尾誠利		今野 明		
	14	15	16	17	18	19※	20
午前		藤井宏二	藤井宏二	高橋哲之助	藤井宏二	中尾誠利	
午後			中尾誠利		休 診		
	21	22※	23	24	25	26	27
午前		添野祥子	藤井宏二	高橋哲之助	藤井宏二	藤井宏二	
午後			中尾誠利		今野 明		
	28	29	30	31	※10/19、22診療時間 10:30～16:20まで		
午前		藤井宏二	藤井宏二	高橋哲之助			
午後							

平成30年11月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					藤井宏二	藤井宏二 16:00まで	文化 の日
午後					今野 明		
	4	5	6	7	8	9	10
午前		藤井宏二	藤井宏二	高橋哲之助	藤井宏二	藤井宏二	
午後			中尾誠利		今野 明		
	11	12	13	14	15	16	17
午前		藤井宏二	藤井宏二	高橋哲之助	藤井宏二	中尾誠利	
午後			中尾誠利		総合病院医師		
	18	19	20	21	22	23	24
午前		藤井宏二	藤井宏二	高橋哲之助	藤井宏二	勤労感謝 の日	
午後			中尾誠利		16:00まで		
	25	26	27	28	29	30	
午前		藤井宏二	藤井宏二	高橋哲之助	藤井宏二	藤井宏二	
午後					今野 明		