

令和4年10月 診療予定表 R4.10.1 現在

◇スポーツの秋になりました◇

一昨年からの新型コロナウイルス感染対策の影響により、室内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。

小高の秋の気温は寒暖差が大きく、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、また整理運動が大切です。運動する時は無理のない程度にしましょう。※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をお願いします。

(季節の変わり目の熱中症にもご留意ください。)

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、笑い、さらに適切なマスク着用もよろしくようお願い申し上げます。



◇新型コロナウイルス感染症の抗原検査を開始します◇

小高診療所でも、新型コロナウイルス感染症の検査を開始いたします。

検査は**予約制**となっております。

発熱やかぜ症状(のどの痛みや鼻水等)がある方で、検査を受ける場合は、必ず事前にお電話くださいますよう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

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

※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。

令和4年11月 診療予定表

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

※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。