

NO. 360号 (2024年9月)

マイナンバーカードで受付しましょう

安代診療所だより 9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 休診	2	3	4 午後休診	5	6 午後休診	7 休診
8 休診	9	10	11 午後休診	12 県中医師	13 午後休診	14 休診
15 休診	16 敬老の日 休診	17	18 午後休診	19	20 午後休診	21 休診
22 秋分の日 休診	23 振替休日 休診	24	25 午後休診	26	27 午後休診	28 休診
29 休診	30	1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 休診

お知らせ

9月24日(火)は、
休診いたします。
薬がなくなりそうな
方は、早めに受診を
お願いいいたします。



熱中症予防のために

暑さをさけ、室内でも、外出時でも、のどに渴きを感じて
いなくても、こまめに水分、塩分などを補給しましょう。

○熱中症の症状
・めまい
・立ちくらみ
・生あくび
・筋肉痛
・筋肉のこむらがえり
・大量の発汗

☆症状が進むと
☆頭痛
☆嘔吐
☆倦怠感
☆虚脱感
☆集中力の低下
☆判断力の低下

<<主な応急処置>>

- ・室内や風通しの良い日陰など涼しいところへ避難。
- ・衣服をゆるめ体を冷やす(首回り、わきの下、足の付け根)
・水分、塩分、経口補水液などを補給

※県中医師 岩手県立中央病院より派遣

診療受付時間
午前 8:30~11:30
午後 1:00~ 4:30

※ 診療予約のお知らせ ※

待ち時間の短縮等のために、診療時間の予約を始めます。

予定のわかる方は、電話などの予約をお願いいたします。

☎ 72-3115