

NO. 366号 (2025年3月)

安代診療所だより 3月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	マイナンバーカードで、診療受付しましょう。					1 休診
2 休診	3	4	5 午後休診	6	7 午後休診	8 休診
9 休診	10	11	12 午後休診	13 県中医師 午後休診	14 午後休診	15 休診
16 休診	17	18	19 午後休診	20 春分の日 休診	21 午後休診	22 休診
23/30 休診	24/31	25	26 午後休診	27	28 午後休診	29 休診

診療所は靴のまま
入りましょう👞

靴の誤りと感染を防ぐため、診療所の中に靴のまま入ることができます。

濡れている靴は、滑りやすいので、気を付けて歩きましょう。



※県中医師 岩手県立中央病院より派遣

インフルエンザなどのときは安静と水分を

・インフルエンザと診断されたら、安静にして十分な休養をとりましょう。体の中ではウイルスを倒すため体中の免疫機能をフル活動させています。できれば熱が下がるまでは、必要最小限の活動（トイレや食事）以外は寝ていることが望ましいです。

・熱が高いといつもより多くの水分が体の外に出てしまいますので、こまめな水分補給が必要です。お茶やお水だけではミネラル分が摂れませんので、イオン飲料や経口補水液等も飲むようにしましょう。（飲み物に含まれる糖分の摂りすぎに注意をしながら、摂取しましょう。）

・1～2時間に一度はお部屋の換気をする事も大切です。

診療受付時間 午前 8:30～11:30

午後 1:00～ 4:30

かぜ症状の方は、電話連絡をしてから、受診くださるようお願いいたします。

予約外の方は、受診する前に連絡をお願いいたします。

☎ 72-3115