

2025年6月

田山診療所だより 6月

マイナンバーカードで受付しましょう

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 午前休診 午後 望月所長	3 午前休診 午後 望月所長	4 午前休診 午後 長嶺医師	5 休診	6 午前休診 午後 長嶺医師	7 休診
8 休診	9 午前休診 午後 望月所長	10 午前休診 午後 望月所長	11 午前休診 午後 長嶺医師	12 休診	13 午前休診 午後 長嶺医師	14 休診
15 休診	16 午前休診 午後 望月所長	17 午前休診 午後 望月所長	18 午前休診 午後 長嶺医師	19 休診	20 午前休診 午後 長嶺医師	21 休診
22 休診	23 午前休診 午後 望月所長	24 午前休診 午後 佐藤医師	25 午前休診 午後 長嶺医師	26 休診	27 午前休診 午後 長嶺医師	28 休診
29 休診	30 午前休診 オンライン診療 午後 望月所長	1 午前休診	2 午前休診	3 休診	4 午前休診	5 休診

お知らせ

八幡平市から、
『肺炎球菌感染予防接種』『带状疱疹予防接種』
の予診票が届きましたら
電話などで予約の相談を
しましょう。



梅雨時の熱中症に注意しましょう

梅雨は湿度が高く気温が急上昇することがあり、熱中症の発生が増える時期です。身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がると、熱中症やかくれ脱水への注意が必要です。

『かくれ脱水』にならないよう、こまめな水分補給を徹底し、栄養バランスの良い食事・規則正しい生活を送るようにしましょう。

かくれ脱水チェックポイント

- ・口の渇き ・皮膚の乾燥 ・頭痛 ・めまい ・疲労感
- ・口がねばねばする ・尿の色が濃い
- ・親指の爪をもう一方の手の親指と人差し指で軽く押して、爪が白くなるまで圧力をかけて離した後、爪の色が戻るまで3秒以上かかる。

診療受付時間 13:30~15:30

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。

☎ 73-2126

◎ コミュニティバスの予約時間のお知らせ◎

連絡先 080-1695-5593

平日の7時30分から15時まで

それ以外の時間では、応答できませんのでご了承ください。