

2026年(令和8年)

田山診療所だより 3月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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 春分の日 休診	21 休診
22 休診	23 午前休診 午後 望月所長	24 午前休診 午後 望月所長	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	31 午前休診 受付は 15 時まで 午後 望月所長	1 午前休診 午後 長嶺医師	2 休診	3 午前休診 午後 長嶺医師	4 休診

診療受付時間 13:00~15:30

かぜ症状の方は、電話連絡をしてから、受診くださるよう
お願ひいたします。

予約外で診察したい方は、電話等でご連絡ください。

☎ 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。

マイナンバーカード
を持参しましょう

マイナンバーカー
ドは、健康保険証と、
限度額認定証として
も、使用できます。
持参くださるよう
お知らせします。



春の睡眠の日は、3月18日です

「春の睡眠の日」は睡眠健康への意識を高めることを目的として、睡眠健康推進機構が制定しました。

・睡眠は 1 日中活動し続けた脳や体を休養させるだけでなく、「細胞の修復」「免疫機能の増加」「記憶の定着」「感情の整理」「成長ホルモンの分泌」など、たくさんの役割があります。

◎ 寝始めから 3 時間の睡眠の質を高めるこつ ◎

《朝》朝は深呼吸を数回する程度でもいいので日光を浴びる。

《日中》運動する場合は、午後から夕方まで。夜、寝る前は軽めのストレッチが効果的。

《夜》夕食と飲酒は睡眠の 2 時間前から 3 時間前に済ませる。

入浴は 1 時間前までに行い 40 度ほどのお湯に 15 分~20 分かかるのが理想的です。