

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
<b>1</b> 休診	<b>2</b> 午前休診 午後 望月所長	<b>3</b> 午前休診 午後 望月所長	<b>4</b> 午前休診 午後 長嶺医師	<b>5</b> 休診	<b>6</b> 午前休診 午後 長嶺医師	<b>7</b> 休診
<b>8</b> 休診	<b>9</b> 午前休診 午後 望月所長	<b>10</b> 午前休診 午後 望月所長	<b>11</b> 午前休診 午後 長嶺医師	<b>12</b> 休診	<b>13</b> 午前休診 午後 長嶺医師	<b>14</b> 休診
<b>15</b> 休診	<b>16</b> 午前休診 午後 望月所長	<b>17</b> 午前休診 午後 望月所長	<b>18</b> 午前休診 午後 長嶺医師	<b>19</b> 休診	<b>20</b> 春分の日 休診	<b>21</b> 休診
<b>22</b> 休診	<b>23</b> 午前休診 午後 望月所長	<b>24</b> 午前休診 午後 望月所長	<b>25</b> 午前休診 午後 長嶺医師	<b>26</b> 休診	<b>27</b> 午前休診 午後 長嶺医師	<b>28</b> 休診
<b>29</b> 休診	<b>30</b> 午前休診 オンライン診療 午後 望月所長	<b>31</b> 午前休診 受付は15時まで 午後 望月所長	<b>1</b> 午前休診 午後 長嶺医師	<b>2</b> 休診	<b>3</b> 午前休診 午後 長嶺医師	<b>4</b> 休診

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。



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いいたします。

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。

## 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と ◎

《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分つかるのが理想的です。