

NO. 369号 (2025年6月)

安代診療所だより 6月

マイナンバーカードで受け付けましょう

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	3	4 午後休診	5	6 午後休診	7 休 診
8 休 診	9	10 休 診	11 午後休診	12 県中医師 午後休診	13 午後休診	14 休 診
15 休 診	16	17	18 午後休診	19	20 午後休診	21 休 診
22 休 診	23	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

6月10日(火)は、都合により休診いたします。

八幡平市から、
『肺炎球菌感染予防接種』
『带状疱疹の予防接種』
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。



※県中医師
岩手県立中央病院の派遣医師

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 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。

☎ 72-3115