



# 代々木診療所だより NO. 313



2020年4月24日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2020年5月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (9日)
午後	—	千葉	—	—	14時～ 高柳	—

今月の土曜日  
診療は第2で  
す(今月のみ変  
更)

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 土曜日診療は、今月は、**5月9日**です(5月2日は休診です)



次月は、第一土曜日の6月6日です

※ **連休のお知らせ 4月29日(水)・5月1日(金)～5月6日(水)休診です**



< コロナ対策続けよう >

～ ☆ 感染症予防 ☆～



1. 手洗い：人は、無意識に手で顔を触ってしまいます 手を洗いましょう  
帰ってきたら、まず、手を洗いましょう  
トイレの後は、必ず手を洗いましょう  
食事の前、食事の後も手を洗いましょう  
みんなと共有しているものを使用したら、手を洗いましょう
2. うがいや歯磨き：口の中をきれいにとすると虫歯や歯周病、感染症の予防に効果あり  
帰ってきたら、うがいを忘れずに  
食後や寝る前の歯磨きを忘れずにしよう

～ 感染症に備える ～

1. 免疫力を整える
  - ① よく眠る
  - ② しっかりと栄養と水分をとる
  - ③ 適度に運動をする
  - ④ ストレスとうまく付き合う
2. 感染の広がりを防ぐ
  - ① 具合の悪いときはしっかり家で休む(発熱・倦怠感・咳など)
  - ② こまめに手を洗う
  - ③ マスクをする
  - ④ 人込みに行かない

◎毎日熱はないか？風邪症状はないか？・・体がだるい、咳が出るなど  
体調が悪いときは早めに休んで、体調を整えよう