



代々木診療所だより

NO343



2022年10月26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 (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2022年11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 (5日)
午後		千葉			14時- 吉田(4日) 千葉(18日)	

土曜診療は、
第1のみです
金曜日の午後は、
4日・18日
のみです

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、11月5日です 次月は、12月3日です

金曜日午後、当面休診になります 代診は4日と18日のみです

インフルエンザの予防接種は、できるだけ電話予約をしてお越しください



< インフルエンザ予防接種を今月中に！！ >



10月から、インフルエンザの予防接種が始まりました。

今年は、すでにインフルエンザが流行している地域もありますので、出来るだけ早めに受けてください。
予防接種をして効果が出るまでに約2週間位かかります。

コロナの第8波に備えて、5回目のコロナウィルスワクチンの予防接種も始まっています
体調を整えて受けることをお勧めします

< 霜月になりました >



11月は、秋が深まり、冬が間もなく到来する時期ですね

近所の公園も色づいてきたことでしょう 紅葉狩りに出かけるのもいいですね

冬支度を始める時期です 布団やダウンコート、セーター、暖房器具の準備と点検をしてくださいね
朝晩、急に冷え込んできますので、体を冷やさないように十分気をつけましょう

鍋物がおいしい季節になりました

鍋物は肉や魚の蛋白質も野菜もきのこも入っていて栄養バランスがよいので、食事としてはお勧めです
塩分の摂り過ぎには注意して、食べてください お酒の飲みすぎにも注意してくださいね



< 感染対策も引き続き頑張りましょう >



この時期は空気の乾燥で風邪などもひきやすい時期です コロナの感染増も油断できない状況です
うがい・手洗い・人込みや会話時のマスクの着用は、感染予防対策です
インフルエンザやノロウィルスの感染も多くなる時期ですから、睡眠不足や疲労蓄積で免疫力が低下
しないように体調を整えて感染予防をしましょう