

7月号

# つやま 通信

ファミ  
クリ

	月	火	水	木	金	土
午前 受付 8:30~11:30 (診療時間9:00~)	辻川 (2・4週) 予約優先	戸川 予約優先	戸川 ※1	交代制 戸川 辻川	松下 (2・4週) 予約優先	
	戸川	青景 予約優先	辻川 ※1	辻川	辻川 予約優先	交代制
	青景	辻川	松尾 (2・4週)	竹内	戸川	

13:30~15:30 訪問診療

午後 受付 15:30~17:30 (診療時間16:00~)	戸川 予約優先	松下 (1・3・5週) 予約優先	戸川	戸川 予約優先	戸川 予約優先	
	辻川	豊田 (2・4週) 13:00~17:00 完全予約制		休診	辻川	休診
	青景	辻川 予約優先	青景 予約優先		青景	

※1 いずれかの医師が休診になる可能性があります。 ※都合により、診療医を変更する場合がございますのでご了承ください。  
※健診、予防接種は予約制となっております。WEB、窓口、お電話にてご予約をお願いいたします。

## 熱中症にならないために

### 日頃のケア

- ① 計画的な水分補給：1時間毎にコップ1杯を目安に水分補給を習慣化しましょう。
- ② 質のいい睡眠：寝不足は熱中症のリスクを高めます。快適な睡眠環境を整えましょう。
- ③ 夏バテに良い食事：きゅうり、トマト、レモン、すいか、バジルなどがおすすめです！
- ④ オンライン診療の活用：暑くて外に出たくない日は、オンライン診療を活用しましょう。

### 応急処置

呼びかけに応えられる場合は涼しい所へ避難し、水分補給をして安静に過ごしましょう。  
もし呼びかけに対して返事がなければ、迷わず救急車を呼んでください。

WEB予約はこちらから



窓口で診察券を出される際、WEB予約をしている旨をお伝えください  
混雑状況などによっては、WEB予約受付時間の短縮や休止をする場合が  
ございます。その場合は受付時間内にお電話でお問い合わせください。

社会医療法人清風會  
**津山** ファミリー  
クリニック

〒708-1125 津山市高野本郷1279-28  
TEL 0868-26-2221 FAX 0868-26-5551

