



2019年8月

 が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2	3
4 休診	5 	6 	7	8 	9	10 通常診療 (8:30~2:00)
11 休診	12 休診	13 休診	14 休診	15 休診	16 	17
18 休診	19 	20 	21	22 	23	24
25 休診	26 	27 	28	29 	30	31

●今年の梅雨明けは遅く、やっと真夏が到来。毎日茹だる様な暑さ。かなり身体こたえますね。こんな時、熱中症には充分気を付けて下さい。体内から大量に汗が出ている時は熱くなった身体を冷やす働きをしている事になります。その汗を全部出し切ってしまったら身体を冷やす事が出来ずとても危険な状態になります。その汗の成分は主に水分と塩分。なので、熱中症を予防する為には、熱くなった身体を冷やす働きの有る汗の元、水分と塩分を補給する事がとても大切になるのです。

**熱中症
予防**

●先日、夏の風物詩高校野球栃木県大会が開催されました。私個人では宇都宮短期大学付属高校を応援していましたが、創部9年で初のベスト8。試合内容も最終回2アウトからの逆転勝利やシード強豪校に引けを取らない投打の活躍で甲子園には届かなかったものの大きな躍進でした。来季に期待したいです。そして今年も甲子園出場を決めたのは作新学院。9連覇！凄いことです。心・技・体のバランス。技術・体力は元より、多感な年代の高校生の心（気持ち）を上手に引き出しコントロールする術。指導者の方・選手全員が1つになっているチーム。そんな感じがしました。甲子園では1つでも多くの試合を見せて頂き、栃木県民を楽しませてもらいたいです。

(スタッフ紹介) ◎大島圭子(1968. 3月生) 宇都宮市出身



趣味：三代目ジェイ・ソール・ブラザーズのコンサートに行く事
当院に勤務して6年目になります。平日午後と隔週で土曜日の勤務を担当します
今年6月に孫が生まれて、おばあちゃんになりました

8月10日(土曜日)は通常診療します(AM8:30~PM2:00受付)

8月11日(日曜日)~15日(木曜日)まで、お盆休みを頂きます

