



2025年12月 長岡診療所便り



「12/27（土）～1/4（日）休診です。」

朝は8:30から開始、毎週木曜日午後は休診です。

**「寒くなってきました。「かぜ」をひかないように
健康に気をつけましょう」**

栄養不良、睡眠不足、運動不足は免疫機能が低下しかぜをひきやすくなります。しっかり食べて、よく寝て、適度に体を動かし免疫力を高めましょう。

特定の薬剤を取り扱えなくなり、診療所で処方ができなくなった患者さんにはご迷惑をおかけしておりますがご理解よろしくをお願いします。

特定の薬局で配達も可能ですので気軽にご相談よろしく願い申し上げます。