

日	月	火	水	木	金	土	4月
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

2026
令和8年

5



どんぐり保育園 園児の作品

6月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
<p>かくれ脱水 春～初夏に注意 気温が上がり始めるこの時期は、まだ体が暑さに慣れておらず、知らないうちに体の水分が不足しがちになります。のどの渴きを感じにくくても進行し、熱中症につながることもあります。</p> <p>こんな時期に要注意 ●春～初夏の気温が急に高くなる日 ●湿度が上がり始める時期 ●冷房をまだ使っていない室内</p>					1	2
<p>こんなサインに注意 ●なんとなく体がだるい ●疲れやすい ●口の中が乾く ●尿の回数が少ない ●めまい ●立ちくらみ ●食欲低下等</p> <p>予防のポイント ●のどが渴く前にこまめに水分補給 ●外出時だけでなく室内でも意識して飲む ●軽く汗をかいたら塩分も補給</p>					大安	八十八夜

3 憲法記念日 国恩祭 (大塩天満宮)	4 みどりの日 国恩祭 (大塩天満宮) 友引	5 こどもの日 立夏 端午	6 振替休日 仏滅	7 大安	8	9
10 母の日 友引	11 井野病院/看護の日イベント (~16日) 外来でポケットティッシュ配布	12 どんぐり保育園/外部講師による植物のはなし 仏滅	13 大安	14 どんぐり保育園/サッカー教室	15 井野病院/集団健康体操 10~10時半リハビリ室 (無料)	16 友引
17 仏滅	18 大安	19	20	21 小満 友引	22	23 仏滅
24 大安	25	26	27 友引	28	29 仏滅	30 大安

31 目も日焼けする？紫外線から守る大切なケア

紫外線は肌だけでなく「目」にもダメージを与えます。強い日差しを浴び続けると、**充血**や**異物感**、**かすみ**などの症状が出る「眼の日焼け(紫外線角膜炎)」を起こすことがあります。**放置すると見えにくさが続く**こともあるため注意が必要です。

井野病院眼科では、こうした紫外線によるトラブルをはじめ、目の不調を丁寧に診察・治療いたします。少しでも違和感があれば、お気軽にご相談ください。早めのケアが大切です。

紫外線が原因のひとこと
いわれる目の病気

白内障
水晶体が白く濁る

翼状片
白目部分が黒目部分へ侵入してくる

瞼裂斑
白目の隅に黄色い斑ができる

結膜充血
白目の血管が赤く腫れる

紫外線から目を守る対策

- サングラスやUVカット眼鏡を着用する
- つばの広い帽子をかぶる
- 日差しの強い時間帯(10~14時頃)の外出を控える
- コンタクトレンズはUVカットタイプを選ぶ
- 屋外では直射日光をできるだけ避ける

科目	診察時間	日	月	火	水	木	金	土
内科 小児科 ◎は小児科も診察 ■緑内障呼吸器内科も診察	9:00~12:00	◎	◎	●	●	●	◎	●
	16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●
糖尿病・甲状腺専門外来	9:00~12:00					●		
	14:00~16:00					●		
禁煙外来	9:00~12:00						●	
循環器内科	9:00~12:00	●			●		●	
神経内科、しびれ・痛み外来	9:00~12:00	●						●
ものわずれ外来	13:00~15:00	●						●
整形外科	9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
	16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●
眼科	9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
下肢静脈瘤外来	10:00~12:00		●					●
	13:00~15:00		●					●
耳鼻咽喉科	9:00~12:00		●				●	
	14:00~16:00		●				●	
皮膚科	9:00~12:00		●			●		
	14:00~16:00		●			●		
婦人科	9:00~12:00		●		●	●		●
	14:00~16:00		●		●	●		●

4月より、皮膚科 火曜日診察を再開

6月のカレンダーは5月23日頃に発行予定です



井野病院

079-254-5553

〒671-0102 姫路市大塩町汐咲1-27 <http://www.inohos.com>

- | | |
|------------------------------------|--|
| 介護老人保健施設
しおさきヴィラ (079) 254-5767 | サービス付き高齢者向け住宅
しおさきケアコート (079) 254-0900 |
| しおさき (079) 254-5631
訪問看護ステーション | 居宅介護支援事業所 (079) 247-7666
訪問介護事業所
しおさきサーブ |
| しおさき (079) 262-6007
鍼灸施術所 | 認可保育所型認定こども園 (079) 254-3886
どんぐり保育園 |