



# せいきょう 玉野診療所 だより

新型コロナミニ知識

## マスク、鼻まで覆って！

今月からは看護師の渡邊が担当させて頂くこととなりました。よろしくお願いします。

寒い日があったり、日中グンと気温が上がって暖かかったり、体調管理が大変ですが皆様健やかに  
お過ごしですか？

さて、新型コロナウイルスの飛沫（ひまつ）を防ぐ効果が各種の研究で明らかになってきたマスク。  
このほど判明済みの飛沫拡散防止効果に加え、着けている人を一定程度守る効果もありそうだとの結果が  
でました。

理化学研究所の研究によると、マスクをしていると、していない場合に比べて入ってくる飛沫の数を  
3分の1に減らせることがわかりました。マスクから鼻が出ている人がいますが自分を守る為には鼻も  
きちんと覆いましょう。ただし入るのを防げるのは、大きな飛沫だけ。  
50分の1ミリ以下の小さな物は顔との隙間などから入り、マスクなしの場合と同じ位気管の奥に到達し  
たそうです。

きちんとマスクを着けると同時に  
「換気」も大切だということです。  
寒い時期ですが、定期的な換気も忘れずに。



顔にフィットする立体型マスクで、  
ウイルスの侵入をブロック



ゴーグル型のメガネで、  
ウイルスの侵入を防止

### 診療予定表

午前 8時30分～12時30分  
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木	金	土			
午前	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口	6日	13日	20日	27日
						多賀	杉村	佐藤	杉村
午後	1日	谷口	谷口	谷口	谷口	 玉野診療所 QR コード			
	8日								
後	光野	谷口	谷口	谷口	谷口				

【かぜ・発熱者の方へ】  
受診の仕方が変わりました  
※必ず受診前に電話を！

かかりつけ医がいる場合

まず、かかりつけ医に電話相談  
→ そこで受診 又は そこから紹介



かかりつけ医がない場合

県ホムズでさがす 又は 受診電話相談に電話  
 ・備前保健所 086-272-3934 (平日9時～17時)  
 ・受診相談センター 086-226-7925 (土日祝8時～18時)  
 ・一般相談窓口 086-226-7877 (24時間対応)



休診日

・2月7日(日)、11日(木)(祝)、14日(日)、  
21日(日)、23日(火)(祝)、28日(日)