

ほけんだより 12月

令和3年12月6日（月）

日本音楽高等学校
校長 若林 彰
保健室 児島 智美



今年もあと少しで終わります。

新型コロナウイルス感染症の感染者数は落ち着いているようにみえますが、感染対策はこれからも継続されます。

「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」は、ある詩人の言葉。来年も一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助けることを意識して過ごしましょう。

簡単!
エコ!
3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

悪い菌に効く！
攻撃ランキング

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めっきん MEKIN

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★★ No. 1

菌をある程度退治することで

殺菌

ざっきん SAKKIN

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★☆ No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょきん JOKIN

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★★★☆ No. 3

菌が増えるのを抑えることです。（やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります）

抗菌

こうきん KOUKIN

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★☆ No. 4

（ さむ～い冬も体ぽかぽか ）

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありませんか？

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



末端冷えタイプ



❖ 手足の先が冷える
❖ 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



❖ お腹に手を当てると冷たい
❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

カウンセリングルーム

12月6日（月） 12：30～

12月13日（月） 12：30～

12月21日（月） 12：30～

* 予約は、保健室です。当日のご連絡でも大丈夫です。

オミクロン株に対する水際措置の強化について

今般、オミクロン株への緊急避難的対応として、「水際対策強化に係る新たな措置(20)」に基づき、予防的観点から当面1か月の間、水際措置の強化を講じることとなりましたのでお知らせ致します。

1. 外国人の新規入国停止

「水際対策強化に係る新たな措置(19)」(令和3年11月5日)(以下「措置(19)」という。)2. に基づく、外国人の新規入国に係る、受入責任者から業所管省庁への申請の受付及び当該業所管省庁の帰国・入国前の事前の審査を、本年12月31日までの間停止し、業所管省庁から受入責任者に対する新たな審査済証の交付を行わないこととします。本年11月30日以降、本年12月31日までの間、この仕組みによる外国人の新規入国が拒否されます。

※既存の査証発給済者を含みます。

※11月30日午前0時前に外国を出発し、同時刻以降に到着した者は対象とはなりません。

2. 日本人等の入国規制強化

(1) 以下の国・地域からの帰国者等に対する指定施設待機措置が追加となります。

変異株の流入のリスクに応じて、検疫所長の指定する場所での待機を入国後10日間待機する場合、6日間待機する場合、3日間待機する場合に分かれます。

※対象国・地域は11月29日時点

① 疫所の確保する宿泊施設で10日間待機の場合

3日目、6日目、10日目の検査でいずれも陰性と判定された者は、検疫所が確保する宿泊施設を退所し、入国後14日目まで自宅待機
エスワティニ、ザンビア、ジンバブエ、ナミビア、ボツワナ、マラウイ、南アフリカ共和国、モザンビーク、レソト、アンゴラ
(措置開始は令和3年11月30日午前0時(日本時間)から)

② 疫所の確保する宿泊施設で6日間待機の場合

3日目及び6日目の検査でいずれも陰性と判定された者は、検疫所が確保する宿泊施設を退所し、入国後14日目まで自宅待機
トリニダード・トバゴ、ベネズエラ、ペルー、イスラエル、英国、オランダ、イタリア
(措置開始は令和3年12月1日午前0時(日本時間)から)

③検査所の確保する宿泊施設で3日間待機の場合

3日目の検査後、陰性と判定された者は、検査所が確保する宿泊施設を退所し、入国後14日目まで自宅待機アルゼンチン、ウクライナ、ウズベキスタン、エクアドル、ケニア、コスタリカ、コロンビア、スリナム、ドミニカ共和国、トルコ、ネパール、ハイチ、パキスタン、フィリピン、ブラジル、モロッコ、モンゴル、ロシア(沿海地方、モスクワ市)、豪州、ドイツ、チェコ、デンマーク、香港、フランス、カナダ(オンタリオ州)、ベルギー、オーストリア
(措置開始は令和3年12月1日午前0時(日本時間)から)

(2) ワクチン接種者を含め、全ての日本人等の帰国者等に14日間の待機が求められます。

12月1日午前0時(日本時間)以降の帰国者・再入国者等について、有効なワクチン接種証明保持者に対する3日間停留措置の免除及び待機期間短縮措置(14日→10日)を停止します。

3. 有効なワクチン接種証明保持者に対する行動制限緩和措置の見直し

(1) 11月30日午前0時(日本時間)以降、有効なワクチン接種証明保持者に対する行動制限緩和措置に係る新規申請受付及び審査済証の交付を停止します。

(注) 12月1日午前0時(日本時間)以降の帰国者・再入国者等については行動制限緩和の対象としません。

4. 感染症危険状況の引上げ

アフリカの2か国において感染症危険情報レベルがレベル2からレベル3へと引き上がります。これで、計162か国・地域が感染症危険情報レベル3となっています。・レベル3: 渡航は止めてください。(渡航中止勧告)(レベル引き上げ)(アフリカ)アンゴラ、モザンビーク

※詳細は、外務省海外安全ホームページ参照

(https://www.mofa.go.jp/mofaj/press/release/press4_009195.html)