



仲町病後児保育室 保健だより 3月



少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。しかしこの時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、衣類の調節をして、風邪には十分注意しましょう。



3月3日は耳の日です。耳を健康に！

耳の役割

- ・音を聞き、音の方向や遠近を聞き分ける。
- ・耳の奥にある三半規管で体の傾きや動きを感じ取り、体のバランスを保つ。



大切な耳を守るために気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける。
- ・鼻水はゆっくり片方ずつかむ。
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない。
- ・耳をたたかない。
- ・耳掃除は、綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う。

耳の病気

外耳道炎

耳の入り口から鼓膜までの外耳道に、炎症や湿疹ができた状態。耳垢が原因になることもある。

症状

耳の痛みやかゆみ、耳だれ、聞こえにくくなる、耳がつまった感じがするなどの不快な症状を伴う。

急性中耳炎

風邪が原因で起こることが多く、ウイルスや細菌が中耳に達して炎症を起こした状態。

症状

激しい耳の痛みと高熱。一時的な難聴・閉そく感がある。溜まった膿が鼓膜を破って耳だれとなって出てくることもある。



滲出性中耳炎

中耳内に分泌物が溜まった状態。風邪や、急性中耳炎の繰り返しが原因で起こる。

症状

痛みや熱はないが、耳が聞こえにくくなったり、閉そく感・耳鳴りがある。