



仲町病後児保育室 保健だより 3月



3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかしこの時期は、朝晩だけでなく、日中も突然冬の寒さが戻ってくることがあるので、衣類の調節などをして風邪には十分気を付けましょう。



3月3日は耳の日です。耳を健康に！

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。



こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を

- ・向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- ・テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る。
- ・会話をしていて、何度も聞き返す。

急性中耳炎

急性中耳炎とは、中耳に細菌やウイルスが入り、炎症が起きて、うみが溜まることです。かぜをひいた後、鼻やのどの炎症から中耳炎になることが多いです。子どもは大人に比べて耳管が太くて短いため、細菌やウイルスが侵入しやすいようです。

症状

激しい耳の痛み、発熱、耳だれなどが起こります。



おうちでのケアー

- *痛みが激しい時は、冷やしましょう。
- *耳だれが多い時は、出てきたものだけを拭き取りましょう。

滲出性中耳炎

かぜや急性中耳炎の後、鼓膜の内側の中耳に、滲出液が溜まって起きます。鼻の奥から耳管にかけて炎症が起こり、鼓膜の動きが鈍くなって聞こえにくくなります。

症状

耳が聞こえにくくなるので、呼んでも返事をしなかったり、何度も聞き返したりします。

痛みや発熱などの症状がないので気づきにくいですが、発見が遅れると治りにくくなります。

おうちでのケアー

- *鼻水が溜まると、耳管の動きに影響するので、こまめに鼻をかみましょう。
- *乳幼児の耳は未発達のため、かぜから中耳炎を起こしやすく、また治っても再発しやすいです。日ごろから、手洗い・うがいを心掛けましょう。