



## 仲町病後児保育室 保健だより 3月



2025年度

昼夜の寒暖の差はありますが、少しずつ春の暖かい日差しを感じられ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。

#### ●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する、又は近づいて見る。
- \*会話をしている、何度も聞き返す。

3-4歳は言葉を覚える重要な時期です。この時、耳の間こえがよくない状態だと言葉の習得に影響します。子どもは耳の病気にかかりやすいので日頃からお子さんの様子をよく観察しましょう。

### ● 耳の病気 ●



#### ●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。



#### 子どもと抗生剤について注意！

子どもの抗生剤服用時の副作用で最も多いのは、**下痢、軟便、腹痛、発疹、嘔吐**です。これは腸内の善玉菌まで殺してしまうことで起こります。このため通常は整腸剤と一緒に処方されます。副作用がおきると不安ですが、服用を自己判断で中止せず、主治医に相談してください。息苦しさや意識もうろう等の症状がある場合は危険なため速やかに受診してください。

**中耳炎**が疑われる場合は耳鼻咽喉科の受診が推奨されます。治療は抗生物質や解熱鎮痛剤の服用、鼻水吸引が基本で、症状により鼓膜切開も行われます。

**お家でのケア**は、痛みが強い場合は耳の周りを冷たいタオルで冷やす。鼻吸引をこまめに行ってあげましょう。入浴は発熱や耳痛がなければ可能ですが、耳だれが出ている場合は注意が必要です。

#### \* 保育室の様子 \*



保育室利用のお子さんに体温計に慣れてもらえるように、遊びの中に体温測定を取り入れています。