

ほけんだより

令和6年3月



寒さが和らぎ、少しずつ暖かくなってきました。この時期は、咳や鼻水が長引く症状にすっきりしない日が続くお子様も見られます。お子様の症状に合わせて専門医に受診し体調を整えて新年度を迎えましょう。

耳を健康に！

「3」は耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日と言われています。大切な耳を守るために気を付けたいこと！

- ・耳をたたいたり強く引っ張ったりしない。
- ・鼻をかむときは、片方ずつゆっくりと優しく。
- ・耳のそばで大きな音や声を出さない。
- ・耳垢が溜まっていないか細目にチェック。

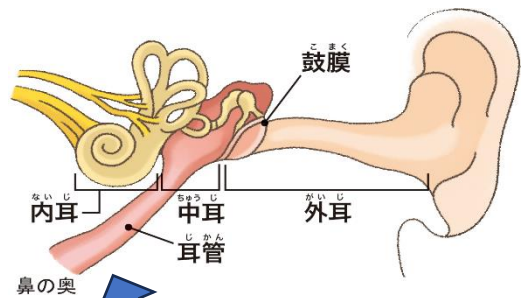
耳掃除はどうしたらいいの！

子どもの耳の穴は小さく中が見づらい為、綿棒で入口辺りを拭き取るだけでも大丈夫。

お風呂に入ったら、耳の後ろをきれいに洗ってあげましょう。

耳垢が溜まっているのに耳掃除が難しいときは、無理をせず耳鼻科でケアをしてもらいましょう。

無理に綿棒や耳かきを奥まで入れると、鼓膜を傷つけたり耳の中の皮膚を傷つけたりするので、気を付けましょう。



中耳は鼻の奥とつながっているため、鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に入りやすく、耳の病気に繋がります。

気をつけよう！耳の病気

子どもが発熱や風邪をひいたときに、痛みや違和感でしきりに耳を触ったり、耳を触られるのを嫌がったり、耳だれが出てくる場合は、**急性中耳炎**や**渗出性中耳炎**かもしれません。

耳垢が溜まっていると、耳の入り口にかけて炎症や湿疹ができて痒みが生じて**外耳炎**になることもあります。

むやみに触らずすぐに耳鼻科に受診しましょう。

聞こえの異常

難聴（聞こえの異常）には、生まれつきの場合と、病気が原因の場合があります。

よく耳を触っていたり、名前を呼んでも振り向かなかったり、テレビの音を大きくしていたり、何度も聞き返す場合、子どもは気づきにくいいため大人が早めに気づいてあげましょう。

