

3月に入ると、少しずつ寒さが和らぐ日も多くなってきます。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近付いています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われていいます。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

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、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・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

滲出性中耳炎



滲出性中耳炎（しんしゅつせいちゅうじえん）とは、鼓膜の奥に液体が溜まる病気で、3～10歳に多く見られます。発熱や痛みがなく、聞こえにくいことが唯一の症状のため、発見が遅れる場合があります。耳の聞こえに異変があるようなら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

治療には時間がかかりますが、ほとんどの場合は治癒します。放置しておくと、入院手術が必要になることや、難聴が原因で心や言葉の発達にも影響するので、治療は根気よく続けましょう。

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通過して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉塞感

激しい耳の痛み

予防

- ・鼻水はこまめにとる
- ・はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

