

ほけんだより

令和5年3月発行
宜野湾保育所
看護師作成



バックナンバーはこちら

今年度も残すところ1か月となりました。たくさんの思い出でいっぱい1年も締めくくりの時期となり、子どもたちも大きく成長したと感じています。4月からの新たなスタートに向けて体調を整え、ケガに注意し、残りの日々を楽しみましょう。「ほけんだより」は子どもたちの健康と安全のためにお役に立てるツールとして作成を開始しました。次年度も引き続き情報を発信していきますので、ご活用いただけたら幸いです。



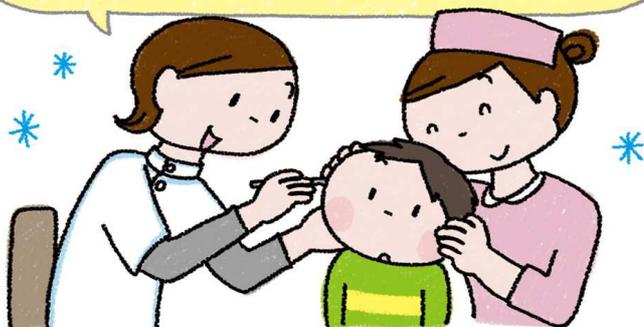
耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



ホームケア



- 自己判断せずに、まずは耳鼻科を受診しましょう。
- 痛みが強そうなら、冷たいタオルなどを耳に当てて冷やしましょう。
- 鼻水はこまめに吸い取ってあげましょう。
- 耳だれが多いときは、出てきた物だけをふき取りましょう。

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。



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



繰り返しやすい、しんしつせい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



Q&A 中耳炎は繰り返すことが多い？

中耳炎の治療途中で薬を飲むのをやめてしまうと、繰り返すことがよくあります。また、風邪の治りかけも要注意。免疫力が落ちているため、新たな細菌やウイルスに感染して中耳炎になりやすくなっています。

Q&A 耳を清潔に保っても中耳炎になる？

中耳炎はのどや鼻から入った細菌が、耳管を通して中耳に入り起こります。耳に入ったものが原因ではありません。風邪で鼻水が出ているときは、耳掃除をしても中耳炎にかかりやすくなっています。