

# ほけんだより

令和6年3月発行  
宜野湾市役所子育て支援課  
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。

3月3日

耳の日

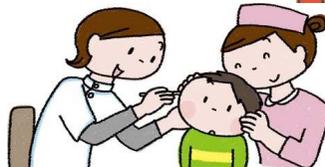
子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。たまりすぎていると聞こえが悪くなったり、水が入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいときは、無理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、耳鼻科で診断を受けましょう。
- 痛みが強い場合は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。
- 耳垂れが多いときは、出てきた物だけを拭き取りましょう。



## 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(鼻を耳をつなぐ管)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です。

高熱

症状

一次的な  
難聴

激しい  
耳の痛み

耳だれ



予防

- 鼻水はこまめにとる
- 鼻は強くかまない。  
片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすい、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。