



3月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 毛野 文恵

今年度も残すところ、あと1ヶ月となりました。1年前を思い起こし、心も身体もたくましくなったアソカっ子。ひとりひとりの表情や行動に、改めて大きな成長を感じています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

3月3日は耳の日です

耳には音を聞くだけでなく、平衡感覚を保つ、気圧の変化を調節するなど大切な役割があります。

- ・大きな音に驚かない
- ・何度も聞き返す
- ・テレビの音を大きくする
- ・やたらと大きい声で話す
- ・呼びかけても反応が鈍い、返事がない



こんな様子が見られたら、耳が聞こえにくいサインかもしれません。原因が分からず泣き続ける時や耳を触る仕草が多い時は要注意です。子どもは風邪をこじらせて中耳炎になったり、耳の傷が原因で外耳炎になったりと耳のトラブルが多いので、お子さんの様子をよく観察していただき、心配な時は早めに耳鼻科を受診しましょう。

急性中耳炎 風邪が原因で起こることが多く、ウイルスや細菌が鼓膜の奥に達して炎症を起こした状態です。激しい痛み、耳だれ、高熱、一時的な難聴や耳のつまった感じなどの症状がみられます。

滲出性中耳炎 鼓膜の奥に水がたまった状態です。急性中耳炎のくり返しや扁桃腺の肥大が原因となることが多く、難聴や耳のつまった感じが主な症状です。熱や痛みがほとんど見られないため、気づきにくく、注意が必要です。

外耳炎 耳の入り口から鼓膜までの外耳道に炎症や湿疹ができた状態です。耳を引っ張った時に痛みが強くなったり、湿疹によるかゆみ、また発熱や膿が出ることもあります。

耳垢栓塞 耳あかが詰まってしまっている状態です。無理して取ろうとすると、余計に耳の奥へ押し込んでしまったり、耳を傷つけてしまったりすることがあります。耳鼻科を受診しましょう。

外耳道異物 子どもはおもちゃの小さなパーツや豆、小石などを耳に入れてしまうことがあります。耳の中を傷つける恐れがあるため無理に取ろうとせず、病院で取り除いてもらってください。

子どもの花粉症

そろそろ花粉症の季節です。近年、子どもの花粉症が増加しています。今まで症状が出ていなくても、ある年から突然始まることもあるので、目のかゆみ、まぶたの腫れ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が続く場合は花粉症かもしれません。

また、花粉は喘息やアトピー性皮膚炎など他のアレルギー症状を引き起こすこともありますので早めに受診して対応することが大切です。

花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。症状がひどい場合は医師に相談してみてください。



3月の休日当番医は <https://miyakonojo-ishikai.jp/calendar> をご確認ください。