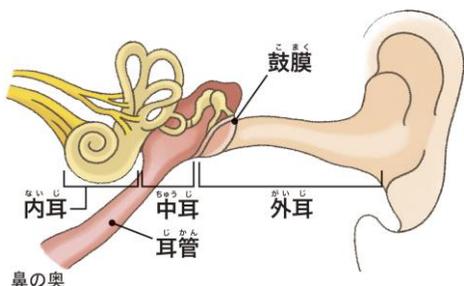




たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も、しめくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートをきれのように、生活習慣をしっかりと見直し、体調を整えておきましょう。

「3月3日」は耳の日



耳の仕組みは、外耳・中耳・内耳の3つの部分があります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では、音や体のバランスなどをキャッチしています。

子どもの耳は中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

鼻水の中にはウイルスがいっぱい!

鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。中耳炎になると、中耳の中でうみがたまり、熱を出したり、鼓膜を圧迫したりするため強い痛みが起ります。

鼻水は放っておかないで!

鼻をすすらずに嘔む習慣をつけましょう。鼻を嘔むことが難しい乳児は、鼻汁吸引器などで吸ってあげましょう。

子どもの耳掃除は?

耳あかは、自然と外に出てくるので、耳掃除は月に2~3回で十分です。お風呂上がりなどに、ベビー綿棒で耳の穴の入口をぬぐいます。このとき、入口から1cm以上奥に入れないようにしましょう。(綿棒の綿がついている部分が約1cmです)

困ったら耳鼻咽喉科へ

耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。耳掃除のために受診するのは、珍しい事ではありません。



その症状、花粉症かも?!

花粉症は大人の病気と思われがちですが、2~3歳で花粉症にかかる子どもが増えており、5~9歳では30.1%、10~19歳では49.5%の子どもが花粉症とのデータがあります。3月は杉の花粉がピークを迎えます。春先に熱がないのに、鼻水や鼻づまりが長引くときは、花粉症を疑ってみましょう。

こんなサインに注意

- 鼻水・鼻詰まりが続く
- 口をいつも開けている(口呼吸をしている)
- なかなか寝ない
- 日中機嫌が悪い、元気がない
- いびきをかく
- 目をこする・目の充血・目の周りのむくみ



花粉と接する機会を減らそう!

- 上着は玄関で脱ぐ
- 帰宅後は手洗い・うがい・洗顔
- 洗濯物の外干しを控える
- こまめな掃除
- 空気清浄機、加湿器を使用する

先月の子ども達の様子

アデノウイルス
インフルエンザ
の発症がありました

