

今年度も残り1か月となりました。春の陽気を感じながら楽しく新年度の準備をはじめたいですね。3月3日は「耳の日」です。今月はこどもの中耳炎と春の季節に多い花粉症についてお知らせします。

急性中耳炎ってなんだろう？

鼓膜の奥にある中耳に細菌が入って炎症を起こす病気です。風邪が原因で起こることが多く、なかなか熱が下がらない、不機嫌で泣く、耳を痛がる、しきりに耳に手をやる、等のときは中耳炎の可能性があるため、受診をしましょう。

中耳炎の治療で大切なことは薬の内服を勝手にやめないことです。完全に治さないと再発したり、悪化すると難聴になる可能性があるため、医師から処方された日数分を残さず飲みきるようにしましょう。

こどもが中耳炎になりやすいのはなぜ？

中耳と鼻の奥をつなぐ耳管（じかん）という場所が子どもは大人よりも短く水平になっています。大人の耳管のように傾きがないため、鼻やのどから耳管を通して細菌が中耳に入りやすいです。



こどもの花粉症

最近では、花粉症のこどもが増えています。花粉症とは、花粉が原因でおこるアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎のことです。

<主な症状>

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみ、眼充血

<こどもを花粉から守るポイント>

- * 外出時はマスクをしましょう。
- * 外出から戻ったら、家に入る前に衣服についた花粉を払い落としましょう。花粉を落としやすい衣服を選ぶことも大切です。
- * 鼻水が出る時は、こまめに鼻を拭くことや鼻をかむような習慣づくりをしましょう。
- * 目薬や点鼻薬など、花粉症対応の薬を使用し、症状がひどい場合は医師に相談しましょう。



新年度に向けて…

3月は、進級・進学を控えた子どもたちにとって、1つ大きくなるという喜びの反面、不安や緊張を感じやすい時期です。

心身ともに体調を崩さないように基本的な生活習慣を見直しましょう。



★早寝・早起きの生活リズムを過ごしましょう

睡眠は成長ホルモンをつくるためにも大切です。夜更かしせず早寝をして、良い眠りを習慣化するようにしましょう。

★排便リズムを整えましょう

よく噛んで食べること、発酵食品や食物繊維をとることで、子どもの時から健康的な排便リズムを習得しましょう。

★朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食は1日の原動力になります。朝食をきちんと食べることで体温が上がり、脳や体の動きを活発にすることができます。