



ナースだより

静岡市 こども園課
TEL 054-354-2638

2019年 3月号

ぽかぽかと暖かく、春の陽気を感じられる季節になりました。
今月は、3月3日の「耳の日」にちなみ、中耳炎についてお知らせします。



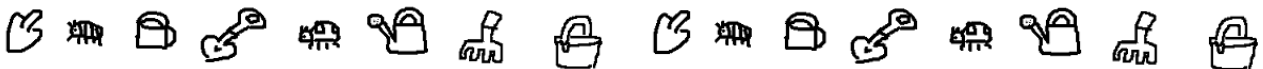
耳の役割は？

音を伝えたり聞き分けたりする役割のほかに、からだのバランスを知る重要なはたらきもしています。

なぜ子どもに中耳炎が多いの？

中耳は、耳管という細い管で鼻の奥とつながっています。子どもの耳は、大人と比べると耳管が大きく短いうえに、傾斜が少なく水平に近い角度になっているので、大人よりも細菌・ウイルスが中耳に入りやすくなっています。

また、抵抗力が弱く感染しやすいことから、中耳炎にかかりやすいといわれています。



【 急性中耳炎 】

- * 耳の痛み・発熱・耳閉感（耳がつまった感じ）・耳だれなどの症状があります。
- * 風邪などで鼻水が出る・のどが腫れている・咳や痰が出るなどの状態が長く続くと、中耳炎が起こりやすくなります。風邪をひかないように気をつけましょう。
- * 鼻をかむときに力いっぱいかむと、逆に細菌・ウイルスが鼻の奥に入ってしまうので片方ずつ、優しくかむようにしましょう。
- * アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎（ふくびくうえん）など、鼻の病気がある場合は、治療しましょう。

【 滲出性中耳炎 】

- * 耳閉感・難聴などの症状があります。
- * 滲出性中耳炎の多くは急性中耳炎をきっかけに見つかることがあります。
完全に治るまできちんと治療を受けましょう。



今年度も残りわずかになりました。

3月は、進級・進学を控えた子どもたちにとって、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生活習慣を見直しましょう。

早寝・早起き、排便リズムを整える、朝食を食べる等、生活のリズムを整え元気に新年度を迎えましょう。

