



# 3月のほけんだより

2019. 3. 1発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師一場峰子)

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も真冬並みの寒さが戻ってくることもありますので、上着を準備するなど衣服の調節をしてください。  
みらいこども園ではインフルエンザの流行は終わった様ですが3月頃はインフルエンザB型が流行る時期だそうですのでまだ油断できません。日頃からの手洗い、うがいをしっかりと、今後も予防に努めましょう。



## こんな時は耳の病院へ

### 耳がかゆい

- ・外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

### 耳が痛い

- ・外耳道炎・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

### 聞こえが悪い

- ・急性中耳炎
- ・滲出性中耳炎
- ・突発性難聴

かぜのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

### 耳だれがでる

- ・外耳道炎
- ・急性中耳炎
- ・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。他にも、鼓膜に穴があって耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

### 耳がつまる感じ

- ・急性中耳炎
- ・滲出性中耳炎
- ・低音障害型の難聴
- ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。



## 今日は何の日？3月3日

### 耳の日なのは、日本だけ？

「33＝みみ」だから耳の日があるのは日本だけ？と思ったら、3月3日はWHO（世界保健機関）が決めた国際耳の日でもあるそうです。そういえば3が耳の形に似ているのは世界共通ですね。

## 花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。

ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉を室内に持ち込まないように、生活環境を工夫しましょう。

### 家に帰ってきたらすること

玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

