



3月号



お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます！



まだ寒い時もありますが陽も長くなり、穏やかな日差しに春を感じるようになりました。3月はこの一年の成長を喜びながら、4月からの新年度に向けての準備期間ともなります。日々の体調管理と気温に合わせた衣服の調節などに心掛けて、元気に過ごしていきましょう。

◆3月3日は耳の日◆



《子どもに多い急性中耳炎と^{しんしゅつせい}滲出性中耳炎》



急性中耳炎

鼓膜の内側にある耳管に、鼻やのどから細菌が入って炎症を起こし、膿がたまる病気です。かぜをひいた後に鼻やのどの炎症に続いて起こることがあります

- 《主な症状》◆激しい耳の痛み
- ◆発熱
 - ◆耳だれ
 - ◆耳がつまった感じ

注意しましょう！

耳を何度も触るしぐさや、理由もなく機嫌が悪いときなどは、耳の病気を疑ってみましょう。

滲出性（しんしゅつせい）中耳炎

鼓膜の内側にある耳管に液体が溜まる病気です。液体は、中耳の炎症が長期間続いた場合や、耳管機能が低下して、膿の排出が滞ってしまった場合に溜まることがあります。

- 《主な症状》◆耳の聞こえが悪くなり、呼びかけへの反応が悪くなる
- ◆耳がふさがった感じ



注意しましょう！

中耳炎の治療を途中でやめると、慢性的な中耳炎に移行することがあります。医師に「完全に治った」といわれるまで通院、治療を続けましょう。

- 耳掃除は・・・◆綿棒で耳管の入口付近を拭き取る程度に掃除しましょう。
- ◆事故を予防するために耳掃除をする人が座り、膝の上に子どもを寝かせて頭を置き、支えながら子どもが動かない姿勢でおこないましょう。

【中耳炎の予防と再発を防ぐために大切なこと】

- ◆かぜを長引かせないように治療を進めましょう。
- ◆鼻水鼻づまりは放置せず治療しましょう。
- ◆鼻を強くかんだり、鼻をすすったりしないようにしましょう。
- ◆こまめに鼻をかんで、大人が鼻吸い器などを使用し吸ってあげましょう。

