

今年度も残すところあと 1 ヶ月となりました。1 年前を思い起こし、子どもたち一人ひとりの表情や行動に改めて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。



## こんな時は耳の病院へ！

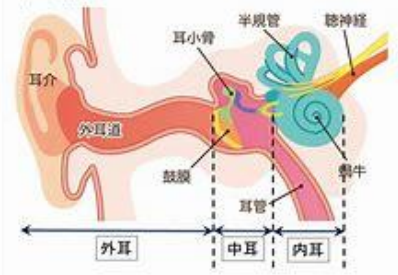
### 耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎  
急性中耳炎は、鼻の奥のバイキンが鼻と耳をつなぐ管を通して中耳に入り、炎症を起こします。

### 耳がかゆい

・外耳道炎  
耳そうじのしすぎ等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。

耳の構造



### 聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎  
・突発性難聴  
風邪の後に聞こえが悪くなった場合は、急性中耳炎や鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。  
風邪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。

### 耳だれが出る

・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。慢性中耳炎は、鼓膜に穴があいて耳だれを繰り返します。

### 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、低音が聞き取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。

## 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

## 1 年間の健康チェック

- 毎日早寝・早起きをした
- 毎日朝ごはんをしっかり食べた
- ご飯の後に歯みがきをした
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 登園前にウンチをした
- 外で元気に遊んだ
- 好き嫌いせずに何でも食べた
- つめは短く切った
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた

何個印が付きましたか？健康に過ごすために習慣付くようにしていきましょう。

