



少しずつ温かくなり始めましたね。3月3日は『耳の日』とされていますが、知っていましたか?? 「3は耳の形に似ている」、「3（ミ）と3（ミ）でミミ（耳）」とのことからこの事です。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日ごろから子どもの様子をよく観察しましょう。



### 【耳の役割って??】

- 音を聞く
- 音の方向や遠いか近いかを聞き分ける
- 身体のバランス（平こう感覚）を保つ

### 【子どもは中耳炎になりやすい】

- 耳の構造は、大人も子どもも同じです。しかし、大人に比べて子どもの耳管は太くて短いため、ばい菌が入りやすく、中耳炎になりやすいです。

## ～大切な耳を守りましょう!～

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 鼻水をかむときは、ゆっくりと片方ずつかむ練習をする
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 汚れた手や指で耳をいじったり、物をつめたりしないようにする
- 耳を爪で引っかいたり、強く引っばったりしない
- 耳あかがたまっていないかこまめにチェックする
- 耳掃除は綿棒で拭きとる程度に行う



## ～鼻のかみかた～

口は閉じて片方の鼻をティッシュで押さえて、「ふん」と掛け声をかけてあげましょう。力まかせにかまないよう、また両方一緒にかまないように前もって話しておきましょう。力まかせや、両方一緒にかむと鼻血が出たり、耳が痛くなったり、中耳炎や副鼻腔炎などのトラブルの原因になります。鼻水が鼻の中に残ったままで放置すると細菌が増え、気管支炎や肺炎につながることもあります。鼻水をすすると、鼻の奥に入ったり、中耳炎を起こすこともあります。

鼻のかめない子どもは、症状が軽いうちに耳鼻科で吸引してもらおうといいかもしれません。鼻水を吸う機械も市販されています。

感染症も流行しています。鼻水をかんだあとは、必ず手を洗いましょう。