



令和7年2月28日  
石山くじら保育園

寒さが和らいできて、春が少しずつ近づいてきているようです。今年度も残すところ、あと1ヶ月となりました。心も体も大きく成長した子どもたち。新しい春を目の前に、ときどきわくわく期待ふくらむ3月です。病気や怪我に気を付けて、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

### 3月3日は「耳の日」

「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

子どもの  
耳は・・・

#### 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。



#### だから・・・鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多い時、何日も続く時は鼻吸い器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



子どもの  
耳は・・・

#### 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもが嫌がって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。



#### だから・・・困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上りなどに耳の穴の入口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうこととなります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しい時は耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。



### 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。また、息苦しさのためによく眠れず、昼間に元気に遊べなかったり、機嫌が悪くなったり。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることもあります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防を兼ねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。

#### 【花粉症の三大症状】

くしゃみ  
が出る

鼻水  
鼻づまり

目を  
こする

#### ・・・花粉を家に持ち込まないために・・・

- 外干ししない 花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。
- 玄関で脱ぐ 外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に持ち込まないようにしましょう。
- 服からも取り除く 衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

