



保健便り 3月

令和8年3月
スマイルキッズ下北沢保育園
病児・病後児保育室 下北沢ひよこ園

やわらかな春風が心地よい季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、体調に合わせて、ゆっくりと過ごせるように環境を整えていきたいと思っております。本年度もありがとうございました。



耳の健康チェックのポイント

呼びかけても気がつかない

後ろから呼びかけたときに、他のお子さまは聞こえるのに気づいていない場合、また正面から小さな声で話しかけても反応が薄い場合など、聞こえが悪いことが心配されます。

聞き間違えが多い

何度も聞き返す場合や聞き間違いが多い場合には、聞こえが悪いことが心配されます。



耳だれ、湿疹がある

このような症状で痛みを伴う場合には注意が必要です。ただし、慢性中耳炎の場合には、痛みはないことが多いです。

耳が臭う

耳垂れや炎症の可能性がります。耳の周りも清潔にすることが大切です。

声大きい

お子さまが大きい声で話すときは、それが自分にとって聞きやすいからと思われるため、聞こえが悪いことが心配されます。

耳をよく触る、耳が痛い

耳をかゆがる、詰まった感じがするなど気になる症状がある場合にみられます。

中耳炎や外耳炎、難聴などが疑われます。このような様子がありましたら、一度耳鼻科を受診しましょう。



耳を大切にしましょう！

- ①耳を爪で引っかいたり、強くひっぱたり、たたいたりしない。
- ②鼻水をすすらず、かむ習慣を！
そして、かむ時は、ゆっくりと静かに片方ずつかむ。
- ③耳のそばで大きい声や音をださない。
- ④耳掃除は綿棒で耳の入り口だけをふき取る程度にする。

人間には、耳垢を自然に排出する機能があります。耳あかは、細菌やかびが耳の中で繁殖するのを防いだり、耳の中の粘膜を保護しています。そのため、耳の粘膜は傷つきやすく、耳掃除で鼓膜を傷つけてしまうこともあります。



耳垢が気になるときは、耳鼻科でも耳掃除をしてくれます。

知っていますか？ヘッドホン難聴

イヤホン・ヘッドホンなどの音量を上げすぎたり、コンサートなどの大音響が原因で音を聴くための神経が傷つき、耳が聞こえにくくなってしまいます。特にヘッドホンやイヤホンで起こることが多く、「ヘッドホン難聴」と呼ばれたりもします。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることもあります。



- 長時間・大音量で聴かないようにしましょう(使用の目安は1時間程度)
- 話しかけても聞こえる程度の音量にしましょう

