

今年度も残すところあと1か月になりました。お子さんは成長し、入園当初より顔つきがお兄さんお姉さんらしくなっています。

3月3日は、女の子の幸せを願ってひな人形を飾る「ひな祭り」と難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという願いから「耳の日」が昭和31年に制定されました。

3月3日は耳の日です

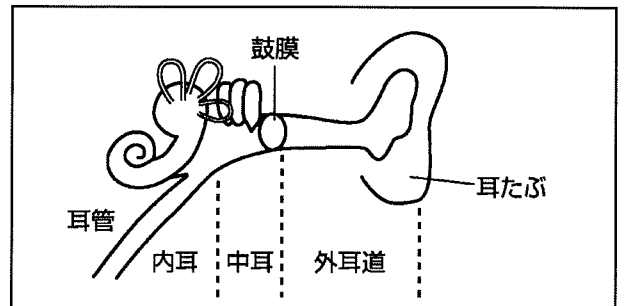


最近、学校の健康診査で「^{じこうそくせん}耳垢塞栓」が増えているそうです。耳垢のつまりです。そのため今回は、私たちの大切な「耳」について、「役割としくみ」、「耳掃除」のお話しです。

耳は、「^{あきこ}聴覚=音を聞く」「^{へいこう}平衡感覚=バランスを保つ」という大きくふたつの働きをしています。私たちは、ふたつの耳で、聞こえてくる音のわずかの差を察知して、音がどこから聞こえたのかを感じ取ります。また、体の傾きや回転を感じとった情報を脳へ伝える働きをするのは、耳の奥にある内耳です。耳は、外耳道、中耳、内耳の3つの部分で成り立っています。内耳の耳管は、鼻とつながっています。特に、**乳児の耳管は太くて短いので、鼻やのどについたウイルスや細菌が中耳に入りやすく中耳炎になりやすいです。**耳垢の正体は、皮膚の残骸と耳の中の分泌物とチリやごみが混じり合った物です。耳垢は耳の穴から入口より1.5cmまでしか存在しません。耳垢は、カサカサした耳垢（^{かんせいじこう}乾性耳垢）とベタベタした耳垢（^{しつせいじこう}湿性耳垢）があります。

耳掃除の方法（大人の場合）

- ・入口から1.5cmくらいまで（綿棒の頭一つ分）
それ以上掃除すると耳垢を奥に押し込んでしまいます。
- ・頻度は、月に1~2回
- ・「^{かんせいじこう}乾性耳垢の場合」：耳かきまたは綿棒で入口より1.5cm程の部分の壁をなぞるようにやさしく外に向かって掃くように耳垢を掻き出す。
- ・「^{しつせいじこう}湿性耳垢の場合」：綿棒を1.5cm程入れ螺旋を描くように外に向かって3~4回やさしくふきとる
- ★子どもの場合は、入口から見える範囲を綿棒でやさしく行いましょう。



風邪やインフルエンザ、またこれからは花粉症で鼻水のでる機会が増えます。**鼻や耳にやさしいかみ方**があります。参考にしてください。

- ・片方ずつかむ
- ・鼻をかむ時は、口から息を吸う
- ・ゆっくり小刻みにかむ
- ・強くかみすぎない
- ・鼻すすりは禁物



★鼻水をすすると、細菌のついた鼻水が鼻の奥に入ったり、耳まで達して中耳炎を起こすことがあります。

3月の健診のお知らせ

★4か月児健診（受付 9:00~10:30）

火曜日：6、13、20、27日

★1歳6か月児健診（受付 12:50~14:00）

水曜日：7、14、28日

★3歳児健診（受付 12:50~14:00）

木曜日：1、8、15、22日

【場所】保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）

【電話】39-9160

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か

月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

