



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和7年 3月 3日 (月)



「3月3日」耳の日

知っておきたい耳の異常のサイン

3月3日は3 (み) 3 (み) にちなんで「耳の日」。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

耳の病気

子どもが風邪をひいて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こってうみがたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こります。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることも。

発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



聞こえの異常

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

難聴の原因となる病気は？

渗出性^{しんしゅつせい}中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（^{しんしゅつ}滲出液）がたまります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

おたふくかぜ^{じょくせんえん}（流行性耳下腺炎）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。流行性^{じょくせん}耳下腺炎^{えん}の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大事です。



テレビの音が大さい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



後ろから呼んでも気づかない

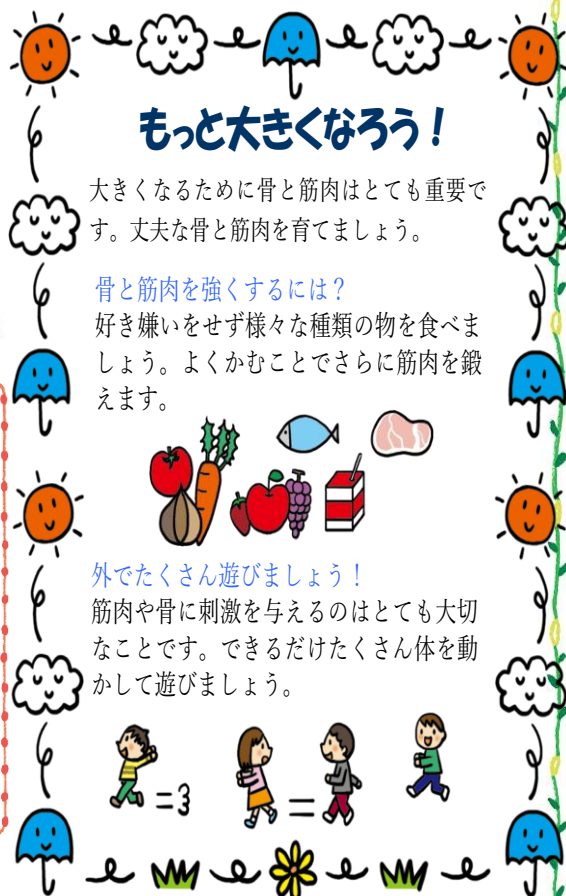
後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。

身長がこんなに伸びる！

0 歳から 1 歳まで	約 25cm
1 歳から 2 歳まで	約 10cm
2 歳から 3 歳まで	約 8cm
3 歳から 4 歳まで	約 7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

0～4 歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきににくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。



もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

