

# 保健だより



平成 30 年 3 月号 (第 405 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

たくさんの思い出でいっぱいになった1年がしめくくりの時期になりました。子どもたちは4月の頃に比べて心も体も大きく成長し、たくましくなったのではないのでしょうか。新年度からまた新たな気持ちで元気にスタートできるように残りの1か月 けがや病気には気をつけましょう！

\*インフルエンザ等の感染症には十分注意が必要です。お子さんの体調をしっかり把握し、無理なく楽しく過ごせるようにしていきましょう。

## 耳を健康に！ 3月3日は耳の日

子どもは、耳管の構造上 ちょっとした不注意が中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。

耳の聞こえやさまざまな病気について、確認のしかたと対応法を覚えて早期発見・早期対応になるよう日頃から気をつけていきましょう。

**外耳炎**：耳の入口から鼓膜までの外耳道に炎症や湿疹ができた状態で、耳あかが原因になることもあります。湿疹ができるとかゆみがあり、耳をさわると痛がったり、発熱やうみが出ることもあります。抗生物質の点耳薬や内服薬を使うと1週間程度で治ります。

**急性中耳炎**：かぜが原因で起こることが多く、激しい耳の痛みと高熱、耳だれが出たりします。乳児の場合はおう吐や下痢がみられることもあります。繰り返し中耳炎を起こすと滲出性中耳炎になりやすいので、きちんと治すようにしましょう。

**滲出性中耳炎**：中耳内に分泌物がたまった状態で、かぜや急性中耳炎の繰り返しで起こります。痛みや熱はありませんが、耳が聞こえにくかったり耳鳴り・閉塞感があります。痛みがなく気づきにくいので、耳の聞こえや様子の変化に注意しましょう。

**ことばと聴力** 0～4歳は、ことばを覚える大事な時期。このとき耳が聞えない状態だとことばの習得がむづかしくなります。難聴は生まれつきのことが多いのですが、中耳炎など耳の炎症から難聴になることもあります。子どもの耳の健康について、日頃から気をつけるようにしましょう。



①耳をつめで引っかいたり、強く引っばらない



②耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



③鼻をかむときは片方ずつ静かに



④耳のそばで、大きな音や声を出さない

### お子さんと一緒に1年間を振り返ってみましょう！

- 早寝早起きができた
  - 好き嫌いをせずになんでも食べた
  - 歯みがきをした
  - 外で元気に遊んだ
  - 手洗い・うがいをした
  - 友だちと仲良く遊べた
- ※できなかった項目は4月からの目標にしよう

※気がなつたときは早めに耳鼻科で相談しましょう

乳幼児健診の予定 (3月) ※4月以降は健診会場が那覇市保健所に変更しますのでご注意ください。

\*お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎ 098-853-7962

◇乳幼児健診 【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・3/4 (日)・18 (日)

◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・3/1 (木)・14 (水)

◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・3/6 (火)・13 (火) (3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！健診当日の順番が後回しになりますよ。)