



# ほけんだより 3月



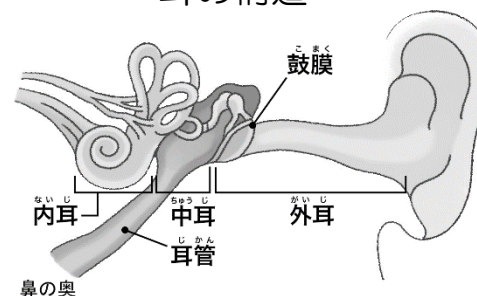
令和6年2月29日  
名手保育園



## 「3月3日」耳の日に寄せて

3月3日は耳の日です。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大事な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

### 耳の構造



### 耳の仕組みは…

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。ただ、子どもは大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ご飯を毎日食べた
- ☐ 好き嫌いをせず何でも食べた
- ☐ 食後は歯みがきをした
- ☐ 毎日、うんちをした
- ☐ 外でたくさん遊んだ
- ☐ 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- ☐ 友だちと仲良く遊ぶことができた



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。

### 鼻水を放っておかない

鼻水が出てく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。鼻水が多いとき、何日も続くときは、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、中が見えづらいため、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、兄弟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。

### 困ったら耳鼻咽喉科に相談

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れて、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかが溜まっているのに、耳掃除が難しいとき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。