

ほけんだより

2023.1月 No.4
社会福祉法人栃の木福祉会
栃の木保育園
看護師 飯野久美子

新年あけましておめでとうございます。

朝の冷えた空気が、気持ち新たに身も心も引き締めてくれるような新年のスタートです。

今年度も残りわずかですが、乾燥している季節ですので、体調管理に気を配りながら一日一日を元気に過ごしていきたいと思います。今年もよろしくお祈りします。

※子供は中耳炎になりやすい※

右の図のように、子供は耳管が太く短く、耳から喉までの傾斜が緩やかなため中耳炎になりやすい。

① 急性中耳炎:小学生までに7割が罹患している

症状→発熱・耳の痛み・耳垂れ・機嫌が悪くなる

耳をよく触る・聞こえが悪い

治療→経過観察しながら、解熱鎮静剤・抗生物質

の内服や点耳薬の使用をする

状態により鼓膜切開術(外来で可能)

切開した鼓膜は、数日で塞がります

② 滲出性中耳炎

症状→耳の間こえが悪くなる

【急性中耳炎や副鼻腔炎など、何らかの原因で耳管の働きが悪くなり、耳の中の圧力が低くなってしまい、その結果として周りの組織から耳の中に液体が染み出して溜まってしまうため】

☆子供の難聴や液体が溜まっているサイン☆

- ・テレビの音を大きくする
- ・いつも声が大きい
- ・呼んでも返事をしないことが多い

※靴のサイズはお子さんに合っていますか？

サイズの合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪や陥入爪、外反母趾などトラブルの危険もあります。

♥ 小さくなったサインかも ♥

- ・歩き方が不自然・最近よく転ぶ
- ・歩くのを嫌がる・足が赤くなっている

♥ 選び方のポイント ♥

- ・素材→通気性、吸湿性の良いもの
- ・つま先→6~9ミリのゆとりがあるもの
- ・かかと→しっかりと足を固定できるもの
- ・靴底→指の付け根でしっかりと曲がる硬さ



〈正しく靴を履いた状態〉
捨て寸のサイズ

あなた本来の足のサイズ	捨て寸のサイズ(目安)
10.5~12.0cmでは	6mm前後
12.0~15.0cmでは	7mm前後
15.0~18.0cmでは	9mm前後
18.0~24.0cmでは	10mm前後

子供と大人の耳管比較

子供の場合



大人の場合



※中耳炎の予防のためにも正しく鼻をかむことが大切です。3歳くらいには上手にかめるようになりますが、それまでは、親が吸ってあげましょう。

- ①口から大きく吸い息を止める。
- ②片方の鼻を押さえて、ゆっくりと小刻みにかむ。
(強くかまないように注意しましょう)
- ③机にティッシュを丸めて鼻息で飛ばす等遊びを通じて、親子で楽しく練習してみてください。



予防接種をした翌日は、お休みのご協力をお願いします。

