



ゆりかごだより



2024年3月号 (No.11)

☆耳を健康に！

ちょっとした不注意が中耳炎・外耳炎の原因になることがあります。日頃から気を付けるようにしましょう。

- ① 耳を爪で引っかいたり、強く引っばったりしない
- ② 耳垢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 耳のそばで大きな声を出さない



◎気をつけよう！耳の病気

〈外耳炎〉

原因：耳の入り口から鼓膜までの外耳道に炎症や湿疹ができた状態。耳垢が原因になることもある

症状：湿疹ができるとかゆい、耳を触ると痛い、発熱や膿が出ることもある

※耳をむやみに触らないようにする

〈急性中耳炎〉

原因：風邪が原因で起こることが多く、ウイルスや細菌により炎症を起こした状態

症状：激しい耳の痛みと、高熱。一時的な難聴・閉塞感がある。耳だれが出たり、乳児の場合は、嘔吐や下痢がみられることもあり

※繰り返し中耳炎を起こすと滲出性中耳炎になりやすいため、きちんと治す

〈滲出性中耳炎〉

原因：中耳炎に分泌液がたまった状態。風邪や中耳炎の繰り返しが原因で起こる

症状：痛みや熱はないが、聞こえにくい、閉塞感・耳鳴りがある

※痛みがなく気づきにくいいため、聞こえの様子に注意

☆花粉症シーズン到来！

さまざまな感染症が流行していますが、花粉症にも気をつけていきたい時期ですね。

〈花粉症の主な症状〉

- ① くしゃみ
- ② 鼻水
- ③ 鼻づまり
- ④ 目のかゆみ

◎花粉症対策

- ① 顔を洗う・手洗い・うがい
- ② 家に入る前に花粉をよくはらう
- ③ マスク・帽子・めがね、ツルツルした上着を着る
- ④ 規則正しい生活

★キーワードは『つけない』『落とす』😊

しっかり対策をして、すっきりした毎日を過ごしましょう。

長野赤十字病院
病後児保育室 ゆりかご
TEL 026-226-7753

ご利用についての詳細は長野赤十字病院
ホームページをご覧ください。

QRコード または
「長野赤十字病院 ゆりかご」で検索！

