

おひさまだよ



2020.1.30

せんだの森

新しい年を迎えて、早くも1ヵ月が経とうとしています。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだ寒い日が続きます。低温・低湿の冬は、風邪ウイルスが大好きな季節です。インフルエンザや嘔吐下痢症などの流行りやすい時期です。引き続き、風邪を寄せつけない丈夫な身体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切っていきましょう。

耳についてのほなし

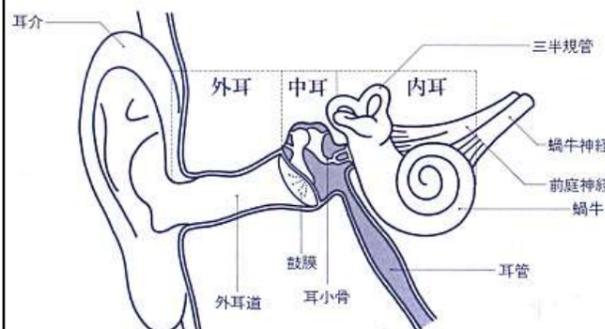
耳は、五感のうちの一つ「聞く」働きをする聴覚の器官です。また、音を伝えたり、聞き分けたりする役割のほかに、身体のバランスを知る重要な働きもしています。

Q. 耳はどうやって音をきいているの？

外耳道に入った音が鼓膜を振動させて、それを脳へ伝えています。

Q. なぜ耳は2つあるの？

右と左どちらから音がするかを判断するためです。音が出ている方向によって、左右の耳で音が届くまでの時間のズレや聞こえる大きさに違いがあります。この違いを感じることによって、音の方向を聞き分けています。



Q. 身体のバランスと耳の関係は？

・三半規管には、3つの管の中にリンパが詰まっています。リンパは体の動きに合わせて動くので、これにより頭部の回転や体の平衡感覚などの動きを感じています。
・前庭器官には、それぞれ耳石(耳の中にある平衡石)がついていて、頭の傾いた状態が脳に伝わります。脳は体のバランスをとるように指令を出します。

Q. 中耳炎とは？

中耳に炎症が起こる病気です。鼓膜が赤く腫れたり、中耳に膿がたまって鼓膜を圧迫することから、耳の痛みや耳が詰まった感じ、耳が聞こえにくくなる場合があります。さらに、発熱・頭痛・だるさなどの症状も見られます。
原因：鼻やのどから入った細菌やウイルスが耳管を通して中耳に入ることが原因です。特に、赤ちゃんは時間が太くて短いため、簡単に中耳まで入り込んでしまいます。細菌がいったいの黄色い鼻汁を出しているときは要注意です。
治療：菌を退治する薬や炎症や痛みを抑える薬を使います。痛みがひどい時は、鼓膜を切って膿を出すこともあります。鼓膜は切っても数日でふさがることが多いので心配はありません。

Q. 外耳炎とは？

耳の入口や中が傷ついて起こる病気です。耳が詰まった感じや、かゆみ、痛みなどがあります。
原因：耳かきや爪などで耳の入り口を傷つけてしまい、そこから炎症が広がったり、プールや海水浴などで汚れた水が耳に入り、細菌に感染したりすることが原因です。
治療：菌を退治する薬や炎症や痛みを抑える薬を使います。腫れて膿んでしまっている場合には、その部分を切って膿を出すこともあります。

耳を大切にしよう

- ①耳を引っかいたり、強くひっぱったりしない
- ②耳あかがたまってないかこまめにチェック
- ③鼻をかむときは、片方ずつ静かにかむ
- ④耳のそばで大きな音や声を出さない

大丈夫？ 鼻水・鼻づまり

寒い季節は風邪をひきやすくなります。鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。
そして家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくように、繰り返し伝えていきましょう。

効果的なうがいの仕方

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

〈ぶくぶくうがい〉

うがい液で口の中を
ぶくぶくして吐き出す。

〈がらがらうがい〉

うがい液を口に含み、のどの奥まで
届くように上を向き、15秒ほど
がらがらしてはきだす。

うがいをしよう



2月のほけん指導

2月12日(水)のほけん指導は、「からだのつくり」について行ないません。

1月のほけん指導は、「冬を元気に過ごすためについて」をみんなで考えながら話をしました。寒い時期に流行するインフルエンザについて、普段からできる対策方法や免疫をつけるためにバランスのとれた食事や外であそぶことなど大切にしていきたいと思いました。

2月の当番医

2日(日)	なかよし小児科	943-1774	庵谷内科循環器科	970-2022
9日(日)	大日方小児科医院	923-0798	中村内科・小児科	941-2620
11日(火)	いぶき小児科	925-3482	もりかわ内科クリニック	983-0088
16日(日)	藤田小児科内科医院	948-6500	日野内科・小児科クリニック	957-7222
23日(日)	木村小児科	943-7117	古城クリニック	971-7335
24日(月)	坂本眼科小児科クリニック	946-6656	上田循環器内科	923-6323

**小児の休日・夜間の診療については福山夜間小児診療所(年中無休)084-922-4999
で受け付けています。診療時間は19:00~23:00です。
早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。**