



# 3月3日は「耳の日」！！

耳には①音や声を聞く②からだのバランスを保つはたらきがあります。耳は外側に見える部分だけではなく、耳の穴の奥にもつながっています。耳元で大きな声や音を出したり、耳掃除の時に奥まで入れたりすることはやめましょう。耳を大切にすることを心がけてください。耳が痛い、聞こえづらいなどの症状があるときは受診しましょう。

**注意**

## 子どもの耳のトラブル



### 外耳炎

主な症状：耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入り口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるほか、耳掃除のときについた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにも注意が必要です。

### 中耳炎

主な症状：耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

### ヘッドホン難聴

主な症状：少しずつ耳の聞こえが悪くなる、耳が詰まった感じ(耳閉感)、耳鳴り など

ヘッドホンやイヤホンで音を聴くことで直接耳の中に音が入ります。そのため、周囲に漏れるほどの大きな音で聴いたり、長時間聴き続けたりすると難聴が起こります。音量の調節や耳を休ませることが大切です。



あなたの耳は大丈夫？

# 花粉症を防ぐポイント

花粉症対策の基本は



「つけない・入れない」

## ☆花粉を体内に入れない！

- ①メガネ：花粉対策用メガネも効果的
- ②服装：表面がつるつるした素材のもの
- ③帽子：髪の毛に花粉がつくことを防ぐ
- ④マスク：隙間をつくらないようにしっかり装着

マスクの装着で、体内に入る花粉を約1/6に減らすことができる！！

## ☆花粉を室内に持ち込まない！

- ①家に入る前に服や髪の毛についた花粉を落とす

花粉症は、体内に花粉が入ることによって、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー反応が起こる病気です。マスクやメガネなどの対策が大切です。また、点鼻薬等で症状を抑えることができます。早めに医療機関を受診することで、花粉症の予防につながります。