

# おひさまだより



2024.2.28  
せんだの森

太陽のぬくもりが、春らしくなってきました。春になれば、冬の感染症も静かになっていくのかなと期待をしていますが、インフルエンザ B は、もうしばらく続くというニュースも流れていました。まだまだ油断をせず、手洗いや換気をしっかりと行っていきたいと思います。換気をしっかりとするために窓全開！これが気持ちのいい季節にもなるのですが、困ったことに花粉の飛散は、急上昇↑です。次は、花粉対策もしていかななくてはなりません。風邪ひき等だけでなく、花粉症の症状での心配事等も担任にお知らせください。とはいえ、花が咲き、虫が出てくる春が楽しみです。

## ～元気のススメ 今月のおはなし～

### 「3月3日」耳の日 知っておきたい耳の異常のサイン

3月3日は3（み）3（み）にちなんで「耳の日」。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

#### 耳の病気

子どもが風邪をひいて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こってうみがたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起ります。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることも。

#### 発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



#### 聞こえの異常

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

#### 難聴の原因となる病気は？

##### 滲出性中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（滲出液）がたまりやすくなります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

##### おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。流行性耳下腺炎の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大事です。

#### 子どもの声

##### テレビの音大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



##### 後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。

## 3月の保健指導 いちねんかんを ふりかえってみよう♪

「夏を元気に過ごす方法を知ったよね」

「早寝・早起き・朝ごはん 大事だね」

「歯みがきの大切だって教えてもらったね」

「目のはなしも聞いたね」



この一年で、たくさんを知りました。知ったことを毎日の生活の中で活かしていけるよう、みんなで振り返ってみようと思います。どんなことを教えてもらったかな。思い出してみよう！

### 3月の休日診療医療機関（\*一部抜粋）



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
3日(日)	たかはし小児科(三吉町) 921-0026	みやざわ内科(南蔵王町) 999-6002	ト部耳鼻咽喉科医院(露町) 923-3287
10日(日)	福田内科小児科(瀬戸町) 951-2201	佐長内科クリニック(春日町) 945-7785	平木耳鼻咽喉科医院(今津町) 934-2798
17日(月)	坂本眼科小児科クリニック (大門町) 946-6656	福山城西病院(西町) 926-0606	上田耳鼻咽喉科医院(旭町) 931-1000
20日(水)	なかよし小児科(引野町) 943-1774	富永内科医院(奈良津町) 922-6139	ゆう耳鼻いんこう科クリニック (南蔵王町) 982-7387
24日(日)	日野ホームクリニック内科小児科 (御門町) 923-1939	はまもと内科クリニック(南蔵王町) 943-4976	佐藤耳鼻咽喉科医院(御船町) 921-1678
31日(日)	いけだ小児科(南蔵王町) 973-1500	アイネス内科クリニック(東桜町) 973-1125	平田耳鼻咽喉科医院(曙町) 953-3387

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

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。