

ほけんだより 3月



2026年3月
御殿山あゆみ保育園
看護師 中村智子



3月3日は「耳の日」です

耳は音を聞くだけでなく、体のバランスやことばの発達にもかかわる大切な器官です。今回は、耳のしくみと乳幼児に多い耳の病気についてお伝えします。



耳の構造

耳は大きく分けて、「外耳」「中耳」「内耳」の3つに分けられています。



外耳: 音を集める

中耳: 音を振動して伝える

内耳: 音を感じ取り、脳へ伝える/体の
バランスを取る

《耳掃除のコツ》

- * 耳垢はためすぎず取りすぎず!
- * 耳の入り口から見える範囲で!
- * 耳の入り口を軽くめぐう程度で!
(自浄作用がある)



耳のはたらき

- ①音を聞く
 - ②体のバランスをとる
 - ③鼻とつながり、空気の圧を調整する
- ※耳は、ことばの発達にも深く関わっています

《上手な鼻のかみ方》

- * しっかり口で息を吸う!
- * 片方の鼻を押さえ片方ずつ!
- * ゆっくり少しずつ!
- * 最後まで強くかまない!



子どもが耳の病気になりやすい理由

耳と鼻は「耳管(じかん)」という管でつながっています。

子どもの耳管は、短く、太い。大人よりも水平に近いので、風邪の時に鼻水や菌が耳に入りやすい構造になっています。また、免疫がまだ未熟なことや、鼻を上手くかめないなどの理由から中耳炎になりやすいです。



代表的な耳の病気

- 急性中耳炎
風邪のあとに起こりやすい。
【症状】
 - ・耳の痛み
 - ・発熱
 - ・不機嫌、夜泣き
 - ・耳だれ

- 滲出性中耳炎
耳に水がたまる病気
【症状】
 - ・呼んでも振り向きにくい
 - ・聞き返しが増える
 - ・テレビの音を大きくする



受診の目安

- ・強い耳の痛みがある
- ・発熱が続く
- ・耳だれが出ている
- ・呼びかけへの反応が悪いが続く
- ・風邪のあと機嫌が悪い日が続く