

3月 ほけんだよ!

鳴門市明神小学校

令和5年

3月3日

耳を大切にしよう

耳の病院へ

耳がかゆい

・外耳道炎

耳掃除のし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・突発性難聴

かぜのあとに聞こえが悪くなった場合は、急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

かぜを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は、突発性難聴が考えられます。

3月3日は『耳の日』

耳だれができる

・外耳道炎 ・急性中耳炎 ・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥の細菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起こしています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎

で中耳に膿がたまるとつまった感じがします。

耳の穴が耳あかでつまっている耳垢栓塞の場合もあります。

1年間の健康生活振り返りチェック

この1年間、自分の健康にどれくらい気を付けていましたか？振り返りをしてみましょう。



早ね・早起きができた

毎日3食をすききらいせず食べた

食後は、はみがきができた



元気に遊んだ

しっかり手洗いができた

ハンカチやタオルを忘れずに持ってきていた



毎日、体温をはかることができた

マスクを忘れないようにしていた

ソーシャルディスタンスを取りながら生活ができた

今年度もあっという間に終わりをむかえようとしています。この1年を振り返って、どんなことを思いますか？4月に気持ちいいスタートを切るために、この1年を振り返ってみましょう。