



# 3月ほけんだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年3月 発行  
梶ヶ谷保育園

## 耳・鼻のけんこう!

『3月3日』は耳の日です。  
日ごろから耳、鼻の健康に気を付けましょう。

耳マーク



耳が不自由です

## ご存知ですか?

耳が不十分な人に配慮した標識  
知ることは、思いやりの第一歩

## 鼻水の正しいかみ方

鼻は耳とつながっています。ですから鼻をかむ時は力いっぱいかんだり、両方一遍にかもうとすると、空気が耳にぬけて『キーン』としたりします。



鼻をかむときは

片方の鼻をおさえて  
そっとかみます



反対側も同じように鼻を  
おさえてそっとかみます。



鼻を強くかむと、ばい菌が  
耳に入っていて、中耳炎  
などの耳の病気になること  
があります。

## もしかしたら耳の病気かも?

耳の病気や耳が聞こえにくいサイン  
かもしれません。子どもは耳の病気にかかりやすいので日頃からよく観察しましょう。

- 耳をよく触る
- 耳だれ、湿疹がある
- テレビの音を大きくする
- 発熱、機嫌が悪い
- 何度も聞き返す
- 耳をいたがる
- やたらと大きな声で話す
- 極端にか細い声で話す
- 呼んでも気づかない

子どもにこんな  
様子はありますか?  
もしかしたら?と思ったら  
耳鼻咽喉科を受診して  
みてください。



## 鼻血のてあて

鼻血が出たら、まず小鼻を強くおさえ、下をむきます。鼻のつけねや首のまわりを冷やすと早く止まります



- ・鼻血がでたら、鼻血を飲まないように下を向けさせ、小鼻を強くおさえ、圧迫止血します。約15分、持続的に圧迫止血します。
- ・30分くらい鼻を押さえても止まらずに、ふらふらする、顔色が悪い、出血の勢いが強い場合や顔面の外傷を伴った鼻出血の場合は早めに耳鼻咽喉科か救急病院受診をお願いいたします。