


# おやこ通信

## 第9号



3月3日はひなまつり 。そして耳の日でもあります。今回は耳の健康についてのお話です。

### <耳掃除>

「耳掃除はやらなくてはいけないもの」と思っている方は多いようです。しかし外耳道は不要なものを外に出すようにできています。大きな綿棒を押し当てるのは、逆に奥に耳垢を押し込んでいるようなものです。また、きつくすることで炎症を起こし、かゆみや痛みの原因になります。

耳掃除はあまりしなくてもよいのですが、気になる人は奥まで入れることは避け、表面のみにとどめるようにしましょう。

### <鼻のかみ方>

正しく鼻をかまないと、鼻ばかりでなく、耳にも負担がかかってしまいます。「正しく鼻をかむ」ということは、意外に子どもには難しいことなのです。



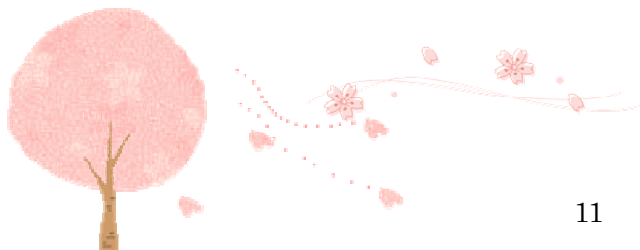
**正しい鼻のかみ方**は次の4点です。

- ・ **片方ずつかむ** ➡ 片側の鼻を押さえてかみます。両方一緒にかんではいけません。
- ・ **鼻をかむ前に口から息を吸う** ➡ 鼻汁をしっかりと押し出すために、空気を吸って準備をします。
- ・ **一度にかまない** ➡ ゆっくり、少しずつかみましょ。
- ・ **強くかみすぎない** ➡ やさしくかみましょ。

これに対し、**正しくない鼻のかみ方**は次のとおりです。

- ・ **力まかせにかむ** ➡ 鼻の中が傷ついて鼻血が出たり、耳が痛くなったりすることもあります。
- ・ **鼻をすする** ➡ 鼻汁（この中には細菌やウイルスがたくさんいます）が鼻の奥に入ったり、耳にまで達したりして、**中耳炎の原因**になることもあります。
- ・ **両方の鼻を一緒にかむ** ➡ 細菌やウイルスが鼻の奥に押し込まれ、副鼻腔炎をおこすことがあります。

鼻のかみ方は教えられてはじめて身に付く習慣です。親が手本になって、正しい方法を教えてあげましょう。



お耳を大切にね



耳鼻科 2月