

# 保健便り 3月号

令和8年2月27日  
江東区立第三砂町小学校  
校長 浅野 努

## 3月3日は耳の日

3月3日は「耳の日」です。お子様が毎日元気に過ごし、たくさんの音や言葉を吸収できるのは、健康な「耳」があってこそです。この機会に、ご家庭でのお子様の耳を守る習慣を一緒に見直してみませんか。

### ○お子様の「耳掃除」、やりすぎていませんか？

「耳あかが溜まると聞こえにくくなるのでは？」と、こまめにお子様の耳掃除をしてくださる保護者の方も多のですが、実は耳掃除のやりすぎには注意が必要です。

- 耳あかの大切な役割：耳あかには、耳の中を乾燥から守り、ばい菌やホコリの侵入を防ぐ役割があります。また、耳には耳あかを自然に外へ押し出す力（自浄作用）が備わっています。
- 正しい頻度とやり方：耳掃除は2週間～月に1回程度で十分です。お風呂上がりなどに、耳の入り口（1cm程度まで）の汚れを綿棒やタオルで優しく拭き取るだけにしましょう。
- 奥までやらない約束：子どもの耳の穴は短くデリケートです。奥まで無理に掃除をすると、耳あかを奥に押し込んでしまったり、耳の中を傷つけたりする原因になります。

### ○「あれ？」と思ったら早めの受診を

子どもは「耳が痛い」「聞こえにくい」という症状を、自分でうまく言葉にして伝えられないことがよくあります。以下のようなサインが見られたら、中耳炎などのサインかもしれません。

- テレビの音を大きくしたがる
- 後ろから呼んでも振り向かない、返事をしないことが多い
- 何度も「え？」「なに？」と聞き返す
- しきりに耳を触ったり、気にしたりしている



少しでも気になる様子があれば、自己判断で様子を見ず、早めに耳鼻咽喉科をご受診ください。

また、子どもの耳掃除は動いてしまって怖い、というお悩みも聞かれます。耳掃除だけで耳鼻咽喉科を受診しても全く問題ありません。無理をせず、プロにお任せするのもおすすめです。

## 感染症の流行

現在、学校内で「胃腸炎」と「溶連菌感染症」がみられます。胃腸炎は急な嘔吐や下痢、溶連菌は発熱や強いのどの痛みが特徴です。どちらも飛沫や接触によって感染が広がるため、ご家庭でも「石けんによる手洗い・うがい」の徹底と、タオルの共用を避けることに注意するよう願います。お子様にいつもと違う様子がある場合は、無理に登校せず、早めの医療機関受診にご協力をお願いします。