

花粉症について

花粉のシーズンが到来しました。2月中旬からスギ・ヒノキ花粉が飛来しています。子どもの花粉症も年々増えてきています。子どもは自分で症状をうまく伝えることができないので、親の観察が重要となります。

花粉症の症状といえば、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、目の痒みです。子どもの鼻づまりを見分けるポイントは、鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸が多くなり息をするために口を使うので、食事や薬などが飲みづらくなることもあります。大人の鼻水はサラサラしていますが、子どもは少し粘っこい鼻水がでます。

鼻水症状が続くようなら、花粉症も疑ってみましょう。

3月3日は、耳の日です。耳の役割について

耳は大きく分けると2つの役割があります。聞くことと、体のバランスをとる役割をしています。体を動かしたり、傾けたり、飛んだり、跳ねたりすると、耳の奥にある三半規管（さんはんきかん）と耳石器（じせきき）がその動きを感じ取ります。

音を聞く聴覚機能は、20 デシベル～140デシベルまで幅広い音を聞き取ることができると言われています。※デシベルは、音の大きさを表します

騒音レベル(dB)	音の大きさのめやす		
極めてうるさい	140	ジェットエンジンの近く	聴覚機能に異常をきたす
	130	肉体的な苦痛を感じる限界	
	120	近くの雷鳴・飛行機のプロペラエンジンの音	
	110	自動車のクラクション・ヘリコプターの音	
	100	電車が通る時のガード下	
	90	大声・犬の鳴き声・工場内	極めてうるさい
うるさい	80	地下鉄の車内(窓が開いている状態)・ピアノの音	うるさい
	70	掃除機・騒々しい街頭	
普通	60	普通の会話・チャイム・時速40キロで走る自動車の内部	日常生活で望ましい範囲
	50	エアコンの室外機・静かな事務所	
静か	40	静かな住宅地・深夜の市内・図書館	静か
	30	ささやき声・深夜の郊外	
	20	ささやき・木の葉のふれあう音	

耳はちょっとした事で中耳炎、外耳炎の原因になりますので、以下の事に注意して下さい。

- ①耳を爪で引っ掻いたりしない
- ②耳垢（みみあか）が溜まっていないかチェックする
（定期的に耳鼻科でみてもらうと良いでしょう）
- ③鼻をかむときは、片方ずつ静かにかむ。
- ④耳のそばで大きい音を出さない。