

ほけんだより 1月

めぐみの木病児保育室

明けましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごせるように、日々の食事や睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身健康で、笑顔で過ごせますように。

急性胃腸炎(嘔吐下痢症)の流行シーズンです…

気温が低く、乾燥している冬季は急性胃腸炎が流行しやすい季節です。感染力が強く、家族間で感染してしまうケースも多いため、感染予防が大切です。今月号のほけんだよりでは、急性胃腸炎のホームケアについて詳しくお知らせしたいと思います。



●急性胃腸炎ってどんな病気？

急性胃腸炎は、ウイルスや細菌に感染して、嘔吐・下痢・腹痛などの症状が現れます。嘔吐は最初の1~2日で、熱が出ることもあります。その後は下痢になり、多くは1週間程度で回復します。嘔吐、下痢が落ち着き、元気で食欲があれば、登園・登校できます。

脱水症状が強い時には、点滴や入院が必要な場合もあるので、以下の場合にはもう一度受診をしましょう。

- 6時間以上、続けて嘔吐をしているとき
- 吐いたものが緑色のとき
- おなかを酷く痛がる時
- 血便が出たとき
- 12時間以上おしっこが出ていない、顔色が青白い、口の中や舌が濁っている、ボーっとしていて反応が鈍いなどの強い脱水症状があるとき

●子どもが吐いた！嘔吐・下痢のときの飲み物、食べ物は？どう過ごす？

まずは、うがいをさせたり、口の中を濡らしたガーゼで拭いたりして、口の中をきれいにしましょう。その後は、静かにさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものが喉に詰まらないように横向きにしましょう。嘔吐症状が強い時は、吐き気止めの座薬を使い、症状を和らげましょう。嘔吐後1時間を目安に、スプーンで水分(母乳、ミルク、経口補水液、スポーツドリンクなど)を摂らせていき

ます。5分毎にスプーン1~2杯ずつ水分を与え、様子を見ます。段々と1回の水分量を増やし、3時間以上嘔吐が無ければ、自由に水分を摂らせましょう。食事は便の性状を確認しながら進めていきます。



【水のようなうんちのとき】※油や乳製品は控えましょう

→お粥、うどん、野菜のコトコト煮、りんごの擦りおろし、ジュースなど

【やわらかいうんちのとき】※生物、揚げ物、脂身の多い肉や魚は控えましょう

→うどん、そうめん、ごはん、パン、加熱した普段のおかずなど

●嘔吐物の処理は？消毒方法は？

嘔吐物には、感染力の強いウイルスが含まれている可能性があります。速やかに片付けをして、家族内での感染を防ぎましょう。

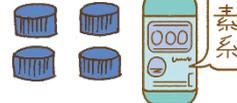


① 換気をして、処理に必要な物や消毒液を準備する

二方向の窓を開け、十分に換気をします。ビニール手袋、マスクを着け、ゴミ袋、新聞紙、ペーパータオル、雑巾などを準備します。ノロウイルスやロタウイルスは、アルコール消毒では効果がありません。家庭用塩素系消毒薬を使って、消毒液を準備する必要があります。

水1L

+



※家庭用塩素系消毒薬ペットボトルキャップ4

杯と水1Lで消毒液が出来ます。

汚れた衣類は、汚れを取り除き、30分以上、消毒液に浸し、他の物と分けて洗濯します。色落ちさせたくない場合は、85℃以上の熱湯に1分間浸けましょう。

② 外から中心に向かってふき取る

嘔吐物はペーパータオルなどで外から内側に向かって拭き取り、ゴミはポリ袋に二重に密閉して捨てます。嘔吐物で汚れたところを、消毒液を浸した雑巾で外側から中心に向かって拭き取ります。その後、水拭きで消毒薬も拭き取ります。

※全ての作業が終わったら、ビニール手袋やマスクもゴミ袋に密閉して捨て、手をよく洗いましょう。