

運動会も終わり、ひつじくみ以上は楽しみにしていた秋の遠足へ出かけました。元気いっぱい遊んで、おいしいお弁当を食べ、楽しい思い出がたくさんできました。日中は、戸外でも半袖で遊んでいる子どもたちですが、朝夕は上着が手放せないほど気温が下がります。風邪症状から園をお休みしているお友だちもいます。栄養と睡眠を十分にとり、健康に過ごしましょう。

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



吐き気が治ったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

子どもが吐いたら……

ここを再確認!

- おなかを痛がる、また、下痢をしていないか?
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか?
- 吐く前に食べた物は何だったか?
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか?
- 熱はないか?

吐いた後くったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう!

何度も吐き続けるときは……

- 様子を見ながらスプーンなどで少量の水分を繰り返し与える
- 吐いた物が気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- 子ども用イオン飲料、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませ、徐々に増量する

嘔吐・下痢があった場合

◎保育中に嘔吐や下痢の症状があった場合、様子を見て保護者に連絡をし、お迎えをお願いしています。また、感染予防の観点から、汚れた衣類は2重のビニール袋に密閉して返却します。

※詳しくは、保健だより第1号をご覧ください。

◎嘔吐や下痢をした場合は医療機関を受診し、元気で普段の食事をとっても問題ないことを確認してから登園してください。

おう吐後に……

すぐに水を飲ませないで

吐いた後、のどが潤いたからといって、水などをたくさん飲ませると、かえって吐きやすくなるので気をつけて。



これってOK?

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おすすめ

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。
おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。
やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。
生野菜・繊維の多い野菜
消化がよくなる、下痢を悪化させるため避けましょう。
糖分濃度の高い物
シロップなど

おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック!



ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。塩素系消毒液は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。



しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

きっちり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物を取り除きます。

●衣類は
消毒液につけて消毒するか、85℃以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものとは分けて洗濯します。

●おう吐物が付いた床や家具
消毒液を濃した雑巾でふき取り、その後、水ぶきします。

こみをぴったり密封



おう吐物をふいたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてから、しっかり密封します。二重にすると安心です。可能なら、ごみは回収日まで外に保管しましょう。