

令和3年6月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

あじさいの美しい季節になりました。梅雨に入り、日々の気温差で体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事や睡眠をとり、元気に梅雨を乗り越えていきましょう。

嘔吐・下痢って？

赤ちゃんや小さな子どもは胃腸の機能が未熟。ウイルスや細菌が胃腸に侵入すると下痢や嘔吐を起こしやすくなります。炎症は胃から腸へと進むので、多くの場合は嘔吐が先に起こります。また大人のように胃が湾曲していないことや胃の入り口の筋肉が弱いと、少しの刺激でも嘔吐することがあります。

すぐ行うこと 嘔吐が治まるまで、吐いた物をのどに詰まらせないよう、体を横向きで寝かせ、背中に丸めたバスタオルなどを当て固定します。吐き終わったら、ガーゼなどで口の周りの汚れをやさしく取り除きます。その後たて抱きにしたり座らせたりして様子を観察し、吐き気が落ち着いたら着替えさせます。

さらに 嘔吐や下痢の状態を確認します。吐いた物やウンチの形状、色、においなどを観察し、記録します。検温を行い機嫌、食欲、せきなど全身状態を観察します。

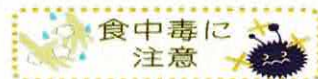
こんな時はすぐ病院へ

- ・おなかをひどく痛がる。
- ・せき、鼻水、発熱などがある。
- ・白っぽい下痢便が出る。
- ・水便、血便が出る。



こんな病気が見られます。

- ◆ ウイルス性胃腸炎
- ◆ 気管支炎 ◆ 風邪



食べ物が傷みやすくなる時期です。子どもたちの健康を守るためにも、衛生管理に気をつけましょう。

- ① 新鮮な食材を使う。調理して、時間がたったものは食べない。
- ② 魚や肉は十分に火を通す。
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ④ まな板や包丁などは、まめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する。
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後には、せっけんで手指を洗う。
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので、注意する。

嘔吐・下痢(こんなことにも注意)

【水分補給】

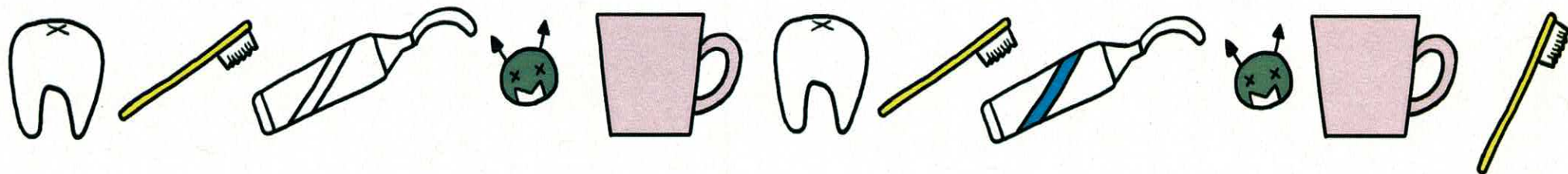
・嘔吐と下痢で水分や電解質が失われています。脱水症を予防するために飲みたがるものや幼児用イオン飲料などをますスプーン 1 杯から5分~10分おきに与えるようにしましょう。食欲がないときは無理に食べさせず、食欲が戻って食べたがるようになったら、食べさせてあげましょう。量は控えめに、消化が良く刺激のないものにします。

【お尻の清潔】

・下痢のときはお尻がかぶれやすいので、ウンチが出たら座浴かシャワーで汚れを流したり、お湯で絞ったガーゼで拭いたりして清潔に保つことが大切。

【二次感染に注意！】

・吐いた物に含まれる細菌やウイルスでの二次感染を防ぐため、処理には注意。マスク・手袋をつけ、嘔吐物はペーパータオルなどで覆って取り除いてから、薄めた次亜塩素酸ナトリウム液をかけてふき取ります。汚物やマスク・手袋はビニール袋に入れ、口を縛って捨てます。



こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 仕上げ磨きをしていない
- 食事の時間を決めない
- 子どもが嫌がると歯磨きを怠ってしまう

