



# 長門市立子育て支援センターだより

## 子育てお役立て情報

令和4年12月1日発行

冬はウイルスなどが原因で起こる感染症が増えるシーズンです。ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに突然顔色が変わりおう吐が始まるケースが多くみられます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。

### 子どもが吐いた！下痢のうんちが出た！何をしたらいい？

#### チェックをしてみよう

当てはまる項目がある場合、悪化する可能性が高いと考えましょう。

- 熱がある
- 鼻水や咳が出ている
- 食欲がない
- 機嫌が悪い
- 家族や身近に、すでに感染性胃腸炎にかかった人がいる
- おう吐・下痢はその日二回目だ

#### 吐いた

- ・おう吐を詰まらせないように横に向けて寝かせる
- ・口の周りをきれいにする
- ・汚れた服を脱がせる(ポリ袋に入れ密閉)
- ・おう吐物の内容を確認しておく、受診する際しっかりと医師に



#### 下痢をした

- ・便の状態をチェック  
赤や黒の便…消化器官からの出血が疑われる  
白っぽい便…風邪や感染性胃腸炎のウイルスの可能性がある
- ・便の写真を撮り医師に診てもらうのもよい
- ・お尻がかぶれやすいので、おむつ交換の際にはシャワーで洗うとよい



#### 吐いた後や下痢の後の食べ物

- ・脱水症状を起こしやすいので水分を少しずつ(常温の水か麦茶、経口補水液)
- ・野菜スープや薄めた味噌汁
- ・授乳期なら母乳やミルク
- ・リンゴのすりおろしやおかゆ等の消化の良い物
- ・生野菜や柑橘系の果物、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう



#### 汚れた衣類は…

吐いたものにはウイルスが含まれていることがある。乾燥したウイルスが体内に入らないように、換気できる場所でしましょう。

服についた汚れをペーパータオル等で拭きとる。拭きとった物は密閉して捨てる。

消毒液にしっかり浸す(塩素系消毒液を0.1%の濃度に薄める)色落ちさせたくない場合は、85℃の熱湯に1分間浸ける方法もある。



消毒ができてから、洗濯機に入れましょう。

汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



いたい  
いたいはな  
 ~No.67~  
 どんぐり文庫わらべうたあそびの会  
 11月11日(金)  
 みのり保育園 2才児さん7名と10ヵ月のお子さん連れのご家族と  
 絵本やわらべうたで遊びました。

<今月の一冊>

離乳食がはじまり  
たべものに興味が  
はじめたらどうぞ

くだもの

〜絵本編〜

平山和子 著

福音館書店

ページを開くと「すいか!」と大きな緑のすいかに子どもたちの目が光ります。

もも、ぶどう、なし…子どもたちが大好きなくだものが次々と出てきます。食べやすい形にして「さあ、どうぞ」と差し出されると、あんまりおいしそうなので子どもたちは手も伸ばして、口にはこび、むしゃむしゃと。そして(にっこり)

会話がはずむ絵本です。 (担当J)

