



10月に入り、急に風が冷たく感じる日が増えました。急な温度変化に鼻水や咳がでているお子さんが増えてきました。本格的な寒い季節になる前に、たくさん外遊びをして丈夫なからだづくりをしていきましょう。

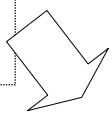
## 嘔吐のケア



嘔吐は子どもによくある症状の一つです。嘔吐や下痢症状の80~90%はウイルス感染によるものと言われています。嘔吐をした時のケアを覚えておきましょう。

### こんなときは、様子を見てね！

- ☆吐いた後、ケロリとして機嫌がいい
- ☆平熱である
- ☆おしっこがいつも通り出ている

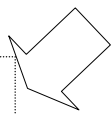


### 嘔吐を繰り返し、こんな症状があるときは病院へ！

- ☆グッタリ、ウトウトしている 水分が取れない  
半日以上おしっこが出ない（脱水症状の疑い）
- ☆顔色が悪く激しい腹痛や粘血便が出る（腸重積の疑い）
- ☆顔色が悪くグッタリし口臭がある（周期性嘔吐症＝自家中毒）
- ☆発熱、強い頭痛、機嫌が悪い（中耳炎、髄膜炎の疑い）
- ☆発熱、強い腹痛（腹膜炎、食中毒の疑い）
- ☆平熱、強い頭痛（脳腫瘍の疑い）
- ☆頭を打った後24時間以内に吐いた（頭蓋内出血の疑い）

### 救急車を要請しましょう！

- ☆吐いた後、呼びかけに反応せず、意識が朦朧としている
- ☆吐いた後、けいれんを起こした



子どもにとってママは  
最高の看護師さんです！



### 嘔吐時のケア

- ☆不安を取り除きましょう  
突然の嘔吐に本人が一番不安になっています。優しく声を掛けてあげましょう
- ☆きれいにする  
口を濯ぎ、汚れた衣服を静かに着替え、汚れた場所を片付けましょう
- ☆安静に過ごしましょう  
嘔吐は繰り返すことが多いのでエチケット袋をそばに置いて静かに過ごしましょう
- ☆最低 30分~1時間は絶飲食が基本です  
1時間様子を見て問題なければ少しずつ水分補給をし、飲んだ後も吐かなければ、おかゆ、野菜スープ、煮込んだうどんなど消化の良いものを食べさせましょう

嘔吐時の対応として、咳を伴う嘔吐以外は感染症の可能性が  
あると思って処理をすることが大切です。

- ☆直ぐ窓を開け、部屋の換気をする
- ☆使い捨てマスクや手袋を着用する
- ☆嘔吐物の上に新聞紙などをかけて覆い、新聞紙で包むように吐物を集め、ビニール袋に入れてしっかり結び
- ☆処理後、汚れた場所を広範囲に拭き掃除をする  
(塩素系消毒液を使うと効果的です)
- ☆処理後は手洗いとうがいをし、必要なら着替えをする
- ☆衣類は汚れを軽く洗い流し、水に漬けておく  
(水に漬けると汚れが落ちやすくなります)  
(塩素系消毒液を使うと効果的ですが服の色落ちに注意してください)
- ☆洗濯する(他の洗濯ものと一緒に洗わないほうがよい)

### 準備しておくといもの

- ・使い捨てマスク
- ・使い捨て手袋
- ・塩素系消毒液(塩素系漂白剤)

### 園医の一言

インフルエンザに罹って受診したお子さんがいます。また、マイコプラズマ感染症も流行しています。体調を整えて元気に過ごしましょう。 10月27日付

