

すこやかだより

2025年1月 第25号

こんにちは。守谷市病児・病後児保育事業【すこやかルーム】です。
本格的な寒さになり、せきの風邪やおなかの風邪が流行しやすい時期になりました。
今年も手洗い、うがいなどを行い、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。
今回は「おう吐時のケア」についてお伝えします。

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。
子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくとう安心です。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。



マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



吐いた！

おう吐時のケア、知っておきましょう

1 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいをさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



2 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。嘔吐させる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



3 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったなら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。



吐いた！

しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクを付けます。

消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



6%の原液の場合、
ペットボトルの
キャップ4杯

×4 + 水 1L

2 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



3 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

10～12月度 利用実績

急性上気道炎・急性胃腸炎・手足口病

朝と日中の寒暖差が出てきたからか、風邪をひくお子さんが多く見受けられました。
症状があるものの、すこやかルームでは、元気に遊んでいるお子さんがたくさんいらっしゃいました。
寒い時期が続くので、体調管理をしていきましょう。

*お熱が急に高くなった、朝よりもぐったりしているなど症状が変化した際には早めのお迎えをお願いします。

すこやかルーム(守谷市病児・病後児保育事業)

当施設では病気の回復期または回復期ではないが病状が安定している状態のお子さんについて、保護者のお仕事の都合などの理由で家庭で保育することができず、保育所や幼稚園での集団保育も難しいときにお預かりしています。

◇場所：守谷市松前1丁目16番地6(運営主体：社会医療法人社団光仁会 総合守谷第一病院)

◇電話：0297-45-2194(対応可能時間は開設終了の1時間前まで)

◇開設日時：月～金 午前8時から午後6時
土 午前8時から午後1時

◇定員：1日につき3人まで

※守谷市公式アプリ Morinfo(もりんふお)から登録・予約ができます。



Morinfo