

すこやかだより

2022年10月 第16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。
夏の暑さもおさまり、秋らしい季節になってきましたね。とはいえ、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調整などをして、元気に過ごしましょう。
これからの寒くなるシーズンは胃腸炎などが流行しやすくなります。
お子さんが吐いてしまったとき、どうしてよいか対応に困ってしまう方も多いと思います。
というわけで今回は「おう吐時のケア」についてお伝えします。

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。寝かせる場合は、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つけます。

消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



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。

『吐いてしまったからといって慌てないで』

「おう吐＝胃腸炎」とは限りません。咳込んで吐いてしまったり、食べた直後にはしゃぎすぎて吐いてしまったり、ときには便秘気味の時に吐いてしまうこともあります。「一度吐いたけれども元気に遊んでいる」という場合には慌てず受診せず、様子を見てよいかと思います(周囲の流行状況にもよりますが)。様子を見ていたけれどやっぱり繰り返し吐いてしまう、元気もなくなって食欲も落ちてきたという場合には、受診して相談してみましょう。

また、一度吐いてしまうと再度吐いてしまうことを心配して飲食を控えてしまうこともあるかと思いますが、でも、食べるものは無理をして取る必要はありませんが、水分は少量ずつこまめに取るようにしてください。水分も控えてしまうと今度は脱水を心配しなければならなくなってしまいますからね。嘔吐が続いて、飲むのも嫌がることもあります。「イオン水など取るように」という言葉をよく耳にしますが、それすらも嫌がってしまうときには本人の好きな物でもよいです。

ただし、少量ずつ。たくさん一気に飲むと吐いてしまいますので。

嘔吐したからといってすぐに脱水になるわけではありません。少量ずつでも水分を取ってあげれば脱水を予防してあげることができるのです。

すこやかルーム利用時 よくある質問

『お弁当やおやつはどんなものをどれくらい持っていけばよいの?』

食べるものに関してはアレルギー予防のため「食べたことのあるもの」をご用意してもらうようお願いしています。食物アレルギーなどが今までなかったとしても、体調がすぐれないときには蕁麻疹が出やすかったりするので、初めて食べるものは避けたほうが良いですね。

すこやかルームでお預かりするのは、体調がすぐれないときなので、「きちんとしたお弁当」というよりも、体調に合わせてそのとき食べられるものの準備で構いません。ゼリーなどのど越しのよいものを多めに持ってくることをおすすめすることもあります。「食欲はある。でも準備が大変」というときには購入したものを持ってきてでも大丈夫です。

おやつは2回分の準備をお願いしています。本人の体調やお預かり時間のタイミングなどで食べられたり、食べられなかったりするので、できれば小分けにするか小袋や個包装などで準備してもらえると助かります。

7~9月度 利用実績

急性上気道炎、急性胃腸炎、クループ症候群、RS ウィルス、手足口病

「高熱が出てそのあと咳鼻症状がダラダラと続いてしまう。昼間は平気だが、夕方になると

熱が上がってきてしまう」というような症状のお子さんが多く見受けられました。

症状はあるものの元気に遊べるお子さんが多く、たくさん笑顔を見せてもらえました。

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：守谷市松前合一丁目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。

