



あけましておめでとうございます。年末年始は楽しい行事が多いので、お正月休みのリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。早寝早起き、朝食を食べる、湯船につかり体をしっかり温めるなどで健康的な生活を改めて見直し、本年も元気に過ごしましょう。

## ① 冬から春に向けて流行する

### 感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎は、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、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。

#### ◎水分の摂り方

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。吐き気が治まるまで様子を見て、顔を戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合も母乳やミルクを一度に通常量飲むと嘔吐してしまうので、量を減らして哺乳回数を増やしましょう。

#### ◎嘔吐したときの対応

子どもは少しの刺激でも嘔吐することがあります。

嘔吐したときは、嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。

口の周りをきれいにし嘔吐物の内容を確認します。受診時にしっかり伝えられるようにしましょう。顔色や呼吸状態を確認しましょう。嘔吐を頻回に繰り返して重症化すると電解質が崩れ痙攣を起こす場合もあります。そのような場合は直ぐに医療機関に連絡し、病院受診を行いましょう。

#### ◎嘔吐物の処理方法

嘔吐物は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは、窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクを着用し、嘔吐物に直接触れないようにしましょう。

##### 【用意する物】

- ・使い捨て手袋 ・使い捨てマスク ・ビニール袋
- ・キッチンペーパー又は新聞紙 ・消毒液（塩素系漂白剤）

##### 【手順】

1. 嘔吐物を覆い隠すようにキッチンペーパー又は新聞紙を敷き詰める。
2. 嘔吐物を覆った上から十分に消毒液をかける。
3. 嘔吐物を全て拭き取る。
4. もう一度消毒液を嘔吐があった個所に振りまき消毒する。
5. ナイロン袋に密閉して捨てる。

#### ◎消毒液の作り方

～台所用塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合～

- ・調理器具、ドアノブ、手すりなどの消毒用（0.02%）

1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯弱（5ml）の漂白剤を加える。

- ・嘔吐物やふん便がついた床や衣類など、汚染がひどい場所の消毒用（0.10%）

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯（10ml）の漂白剤を加える。

（注）台所用塩素系漂白剤の使用に当たっては、次亜塩素酸ナトリウムの濃度や使用上の注意等、よく表示を確認して使用して下さい。

## ② 12月の利用状況

**気管支炎やインフルエンザで利用される方が多かったです。**

寒さが一段と厳しくなり空気が乾燥しています。風邪のウイルスは寒さと空気の乾燥で活発化し、風邪をひきやすくなります。洗濯物を干したり、加湿器を使用したりして湿度の調整を行い、喉をうるおしましょう。咳がひどい時は、背中にクッションや枕を置き上半身を高くし、麦茶や白湯など刺激の少ない飲み物で水分補給することをおすすめします。

### キッズケア・しらはま（定員6名）

所在地：八幡浜市向灘 3063 番地

電話：(0894) 21-2853

対象：生後6ヶ月～小学生6年生

利用日：月～金 8:00～18:00

土 8:00～12:30

休日：日・祝日 年末年始（12/29～1/3）

お盆（8/15）

利用料：無料

（タクシー代・おむつ代等の消耗品の使用料は含みません。別途料金を負担して下さい。）

育児休暇中など、ご自宅にてお子様の看護が可能であると判断される場合、利用をお断りすることがありますので、あらかじめご了承下さい。※詳しくは、お気軽にお問い合わせ下さい。

