

ほけんだより

令和5年2月発行
宜野湾保育所
看護師作成



バックナンバーはこちら

一段と寒さが厳しくなってきました。この時期にはノロウイルスやロタウイルス等の感染性胃腸炎が流行します。保育所では手洗いをこまめにする事で感染症対策を行っています。自宅でもできる下痢や嘔吐があるときのホームケアを紹介します。

水分補給をしっかりと

水分が多めの離乳食を

離乳食も水分補給を兼ねたメニューにします。少量の塩分を加えて水分を多くしたおかゆや、整腸作用のあるりんごのすりおろしを加熱したものなど、工夫してみましょう。

経口補水液で電解質を補給

下痢が続くと、体内から水分だけでなく電解質も奪われます。水分と電解質が同時にとれる経口補水液などでしっかり水分補給をしましょう。

お尻と肛門のケアを

おむつ替えはこまめに

下痢便は、健康な便と違って肌への刺激が強いため、お尻がかぶれやすくなります。下痢が続いている間は、できるだけこまめにおむつを替えましょう。

座浴でおむつかぶれ予防を

下痢のときは、お尻の皮膚がふやけて傷つきやすくなっています。お尻ふきなども刺激になることがあるので、拭くよりもシャワーなどでサッと洗い流して。

かぶれがひどいときは薬を

下痢のときはおむつかぶれなどの皮膚トラブルを起こすこともあります。軟膏や保湿クリームなどが必要になることもあるため、自己診断は禁物。

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

× 避けた方がいい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

下痢のときの応急処置

1 おしりはシャワーで清潔に

おむつは、よく水気をとってから



おしりの皮膚が弱っているので、おしりふきは使わず、ぬるま湯で洗い流す。

2 せっけんで手を洗う



感染を予防するために、おむつを替えた大人は、必ずせっけんで手を洗う。

3 こまめに水分補給

○ さゆ・麦茶・子ども用イオン飲料

× 柑橘類のジュース・牛乳など



下痢便は水っぽく、いつもより多くの水分が失われるので、少量ずつこまめに水分補給を。

子どもが吐いたら……

ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

