

ほけんだより

令和6年1月発行
宜野湾市役所子育て支援課
宜野湾保育所 看護師作成



バックナンバーはこちら→

明けましておめでとうございます。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ウイルス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ことで感染症対策を行っています。今回は万が一、胃腸炎にかかってしまったときに自宅でもできる下痢や嘔吐に対するホームケアを紹介します。

ウイルス性胃腸炎って？

ウイルスに感染して起こる胃腸炎で「おなかのかぜ」といわれることもあります。

冬にかかりやすい病気ですが、原因になるウイルスは数多く、冬にはノロウイルス・ロタウイルスが流行する傾向があります。

症状

嘔吐

下痢

腹痛

発熱

子どもが吐いたら・・・

- お腹を痛がったり、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？
- 吐く前に頭やお腹を打っていないか？
- 熱はないか？

確認
しましょう！



ホームケア

吐いたときは

- ・口の周りをきれいにする
- ・衣服を着替える

吐きけが続いているとき

- ・横向きに寝かせる

吐き気が治ったら

- ・少しずつ水分補給を
水分が取れば一安心です！

病院に行く目安

受診を おすすめ

- ・熱、下痢など
他の症状もある
- ・1日に何回も吐く

夜中でも 病院へ

- ・吐き気が激しくなり
治らない。
- ・脱水症状が出た

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。

おすすめ

りんごのすりおろし

おかゆ、おじや

整腸作用があります。

症状が落ち着くまで続けましょう。

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

消化によくないため、下痢を悪化させる可能性があります。

お尻のケアを忘れずに！

おむつ替えはこまめに

下痢便は、肌への刺激が強くお尻がかぶれやすくなります。

こまめにおむつを替えましょう。

シャワーでサッと流しましょう

お尻ふきなども刺激になることが。拭くよりもシャワーなどでサッと洗い流しましょう。

かぶれがひどいときは薬を

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、自己判断は禁物です。

病院に行く目安

受診を おすすめ

- ・熱など他の症状もある
- ・1日に10回以上下痢便が出た
- ・水っぽいうんちが1週間以上続いている
- ・酸っぱいにおいのうんちが出ている
- ・白いうんちが出た

夜中でも 病院へ

- ・赤いうんちが出た
- ・嘔吐もあり水分がとれない
- ・呼吸が苦しそう
- ・反応が鈍く、唇が紫色

登所について

普段通りの食事がとれ、活動できる場合は登所可能です。

※登園停止の扱いか、登園許可書が必要かは、各保育園で判断することとされています。詳細については各保育園へお問い合わせください