



ほけんだより 12月



2022年12月 あおやぎ保育園

咳・鼻水の風邪やおなかの風邪が流行り始める時期になってきました。
墨田区内の保育園で感染性胃腸炎が疑われる嘔吐・下痢での体調不良者が増えているそうです。
ひきはじめに無理をすると、こじらせるもとになり、治りかけのときに無理をすると、
ぶり返す原因になるので、しっかり治すことが大事です。

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

いたものにはノロウイルスなどが含まれている可能性があります。きっちりと消毒して感染を防ぎましょう。

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



×4

6%の原液の場合、
ペットボトルの
キャップ4杯



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。

< 年末年始の急病は? >

年末年始はほとんどの病院が休診となります。

お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。