



メディキッズ新山口

病児保育所だより

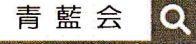
2021.11.1 No.8

病児室に関するお問い合わせ
メディキッズ新山口（ハートクリニック新山口内）

〒754-0020
山口市小郡平成町 1-18
TEL 083-976-2450
FAX 083-976-8555



HPはこちらから



ポカポカと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい雨が降る日を行ったり来たりしながら冬に近づいています。元気に冬を乗り越えるために、バランスの取れた食事や規則正しい生活リズムはもちろんですが、外出後や食事前には、うがい・手洗いを欠かさないよう心がけましょう。

◆ 嘔吐・下痢が起きた時には・・・ ◆

この時期気を付けたいのが嘔吐・下痢。ノロウイルスやロタウイルスなどに感染すると嘔吐や水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

◆ 下痢のケア ◆

おしりはこすらずに
お湯で洗い流し、
タオルで軽く押さえて
水分を拭き取る。



◆ 下痢の時の食事 ◆

下痢の時は脱水にならないよう、水分補給が大切。また、胃腸に負担少ない食事をとりましょう。

おすすめ ◎

○リンゴすりおろし

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。

避けたいもの ×

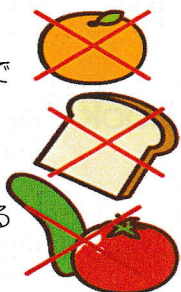
×パン・バター・チーズ・ウィンナー等
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

×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。

×生野菜

消化に良くなく、下痢を悪化させるため避けましょう。



◆ 嘔吐物の処理 ◆

二次感染予防のため、家庭でも嘔吐物の処理にご留意ください。



- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などで嘔吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、嘔吐物のあった部分を再度拭く。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ 嘔吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



◆ 吐き気が治ったら・・・ ◆

白湯や麦茶、野菜スープなどを、下痢と同様、胃腸の負担の少ないものを一口ずつゆっくりと飲ませる。

※一度に食事を大量に摂ると嘔吐が誘発されることがあるので気を付けましょう。



10月の主な疾患

風邪・・・	7件	発熱・・・	10件
急性胃腸炎・・・	10件	感染性胃腸炎・・・	2件
手足口病・・・	7件	他	