

ほけんだより

令和8年6月3日 開南幼稚園 NO.2

温度も湿度も高くなって来る時期ですので、汗をかいたら拭き、濡れた服は着替えるなど自分のことが自分で出来るようになると良いですね。

また、天気や気候の変化が激しくなり、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理にきをつけましょう。

お子さんが嘔吐した時の原因には、ノロウィルスや、食あたりなどがあります。

突然の嘔吐で慌てないように、嘔吐時の対応とケアについて知っておきましょう。

《嘔吐した時のケア》

① 吐いたものを

口から取り除く

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きれいにしましょう。

② 静かにさせて、

様子を見る

寝かせる場合は、吐いたものがのどに詰まらないように、横向きにすること。

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。様子を見て、顔色が良くなり吐き気が治まったら、スプーンで水かお茶などを少しずつとらせましょう。

園ではお子さんが嘔吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

吐いた！

しっかり消毒し、ゴミは密封して捨てましょう！

① 処理に必要なものを準備する

まずは換気し、消毒液やペーパータオルを準備。使い捨ての手袋・マスクを使用。

《消毒液の作り方》

家庭用塩素系消毒液 6%の原液の場合、
ペットボトルキャップ 2~4杯
プラス水1リットル



② 外から中心に向かってふき取る

※ゴミはポリ袋に二重にして密封して捨てる。

汚れた衣服は汚れを取り除いて消毒液につけておく。



③ 消毒した後、

水拭きする。

④ よく手を洗う

◇◇ 学校薬剤師 鈴木明美先生から ◇◇

ウィルス性や細菌性の胃腸炎は、嘔吐に続いて下痢になりやすく、熱が出る事もあります。

○吐き気が落ち着いたら水分を少しずつ飲ませる(OS-1やアクアソリタなどの経口補水液、野菜スープ、薄めたりんご果汁など)

○下痢のみになったら、便の様子を見て少しずつ消化の良い食べ物を与えましょう。

- ・便が水のような時の水分補給…OS-1 やアクラソリタなどの経口補水液、野菜スープ、薄めたりんご果汁
- ・便がドロドロならドロドロの食べ物…とうふ、パンがゆ、人参やかぼちゃの煮つぶし
- ・便が柔らかいなら柔らかい食べ物…おかゆ、うどん、白身魚の煮つけなど

☆冷たい物や油っこい物は避けましょう。 ☆吐き続ける時や脱水が強い時は入院が必要な場合もあります。