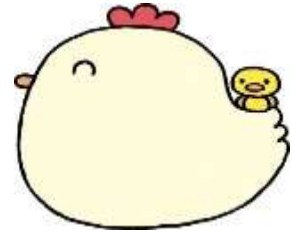




高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板

【10月のテーマ】

嘔吐・下痢



高田病後児保育所スタッフより

空が澄み渡り、さわやかな季節になってきましたね。行楽にスポーツと何をするにもよい季節ですが、これからの季節に注意していただきたい感染性胃腸炎等で引き起こされる『嘔吐・下痢』についてのご案内です。

🐣『原因・症状』🐣

乳幼児や子供は胃腸の働きがまだ未熟な為、大人では平気なことでも、子どもはちょっとしたことで嘔吐や下痢をしてしまいます。嘔吐や下痢の原因は様々ですが、ウイルスの感染が主な原因です。嘔吐や下痢は体の中から悪さをするウイルスを出して体の健康を守る機能の1つと考えましょう。

💧『嘔吐・下痢をしているときの対処法』💧

水分の摂り方

嘔吐・下痢では水分と塩分が失われるため経口補水液と呼ばれるものを飲ませるのがおすすです。薬局等で販売されていますが、すぐに買いにいけない場合にはご家庭でも作ることができます。

🐣経口補水液のレシピ🐣

(材料)	湯冷ましの水	1ℓ
	砂糖	40g
	食塩	3g

(作り方) 用意した材料を湯冷ましの水によく溶かす

レモン果汁やグレープフルーツの果汁を適量混ぜると飲みやすくなります

最初は5分ごとにスプーンに1杯から始め、少しずつ飲ませましょう。3時間以上吐かなければ自由に飲ませても大丈夫でしょう。

食事の摂り方

嘔吐・下痢のときは腸の働きが悪く、吸収が悪い状況になっています。水分補給ができて脱水症状もなく、落ち着いてきたら食事も可能です。消化の良い物から始めてみましょう。

🍲消化の良いもの🍲

味噌汁、野菜スープ、すまし汁
おかゆ、にゅう麺、うどん

🍲消化の悪いもの🍲

揚げ物や糖分の多いジュース、牛乳や乳製品
海藻やきのこ 酸味の強いもの

