



## 嘔吐

●子どもはよく嘔吐します。胃腸炎や咳き込んで、食べ過ぎて、はしゃぎすぎてなど様々です。治療が必要な場合もあります。嘔吐した時は次のことを確認しましょう。

### 必ず受診

- 嘔吐症状が強く、半日以上水分が摂れない
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 口や舌が渴き、泣いても涙が出ない
- 吐く以外に血便や発熱もある
- おしっこが 8 時間以上でない

### ホームケアのポイント



#### 口ゆっくり経口補水療法

吐いた後は1~2時間程度水分を摂らずに様子をみましょう。

その後スプーンやペットボトルのキャップ1杯程度の水分を摂取し、嘔吐がなければ10分ごとに2杯、3杯…と増やしましょう。嘔吐後は喉が渴き飲みたがりますが、嘔吐しないためにも少量ずつにしましょう。

塩分・糖分の入ったものを補給しましょう。(OS-1、アクアライト、みそ汁、ミルク等)食事は水分が1回100ml程飲んでも嘔吐せず、本人が食欲があれば開始しましょう。消化のよいお粥、うどんなどから始めましょう。

嘔吐もピークは1日程です。その間嘔吐の回数を少なくし、脱水にならないよう気をつけましょう。



## お家感染予防のポイント



消毒は次亜塩素酸ナトリウムやアイロンで

<作り方>

- ①ハイターなどの塩素系漂白剤を500mlのペットボトルキャップ2杯分(10ml)入れる
- ②同じペットボトルに水を入れ薄める
- ③誤飲しないように必ずラベルをつける
- ④作ったら最後まで使い切る



誤飲しないよう必ず注意書きをする。

#### 嘔吐・下痢の処理は?

- 新聞紙・キッチンペーパー・古い布
- 次亜塩素酸ナトリウム
- ビニール袋を掛けたバケツ
- 使い捨てマスク
- 使い捨てビニール手袋

