



吐いているときは…？

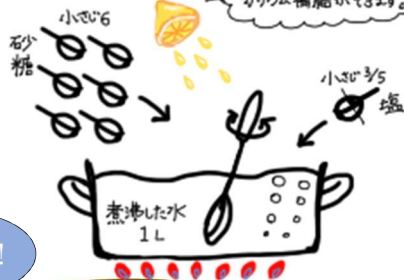
吐き気が強い場合は無理に飲んだり食べたりせず、安静にして様子を見ましょう。吐き気が落ち着いたら、常温の経口補水液などを5ml程度ずつ10分おきに飲ませて、徐々に20ml程度まで増やしてみましょ。飲めるようであれば脱水にならないようにこまめに飲ませてあげましょ。

下痢をしているときは…？

下痢止めは医師の指示以外は手元にあっても使わないようにしましょう。飲めば出るから…と不安だと思いますが、脱水にならないようにこまめに水分を飲ませてあげましょ。

自宅でする！簡単！

経口補水液の作り方



so good!

こどもが突然下痢をしたり吐いたりし始めると、ママやパパはびっくりしてしまいましょね。
おうちでできる対応を知っていると不安がぐっと少なくなると思いましょ。



レモン以外にも砂糖の代わりに蜂蜜やブドウ糖を使うなどいろいろなレシピがあります。熱中症のときにも役に立つので調べてみましょ！☺

急性胃腸炎とは…

ウイルスや細菌に感染して、嘔吐、下痢、腹痛などの症状がでましょ。ほとんどの場合は1週間程度で良くなります。

こんな食事がおすすめです！

主食	おかゆ、やわらかく煮たうどん
たんぱく質	とうふ、はんぺん、ゆでたまご 鶏むね肉(少し)、加熱した白身魚
野菜	野菜をこことと煮たもの
くだもの	すりりんご、幼児用果物ジュース
スープ	味噌汁、野菜だしスープ
離乳食児	母乳・育児用ミルク(薄めずに作りましょ) 離乳食は心配であればひと段階前のかたさのものを。徐々に戻しましょ。

こんな食品は控えましょ…

- 揚げ物、炒め物
- あぶらっこい調理をしたもの
- 味の濃いもの、香辛料の濃いもの
- すっぱいもの、柑橘類
- 海藻、きのこ
- なまもの(サラダや生卵、お刺身など)、非加熱のもの
- 炭酸飲料、100%果物ジュース
- 牛乳、乳製品(ヨーグルト、チーズなど)

so bad…

アンケートのご協力
お願いします！



参考文献

- ・ママ&パパにつたえたい こどもの病気ホームケアガイド
- ・厚生労働省 HP (<http://jsite.mhlw.go.jp>)

保育園・学校には食事が食べられて、症状がおさまっていれば行ってOKです。
施設ごとの基準を確認してください。

「すぐに受診！」のめやすは…？

- ・嘔吐、下痢を繰り返してぐったりしてきた！
- ・水分を受け付けず、おしっこが出てない(少ない)！
- ・血が混じった便が続いている！

嘔吐物や下痢でよごれた床などは、500mlの水に塩素系漂白剤をペットボトルキャップ1杯入れた消毒液に浸したペーパータオルで拭きましょ。

消毒

吐物・下痢便処理時はマスクと使い捨て手袋を使用し、石鹸と流水でしっかりと手を洗いましょ。
吐物・便は洗い流し、(できれば85℃以上のお湯に2分程度浸し、他の人のものと別にして)すぐに洗濯しましょ。

洗濯

