



平成30年 第217号

## 子どもの感染症とホームケア

### 発熱時のケア

熱が高くても、元気があり、食べられなくても水分摂取が十分できて眠れるようであれば、慌てずそのまま安静にして経過を見守ってください。逆に、熱はさほど高くなくても、水分が全く摂れない、顔色が悪くぐったりしている、呼吸が早く苦しそう、何度も嘔吐・下痢を繰り返す、ぐずりが激しくて全く眠れないというときには早めの対処が必要です。

#### 【食事】

- 熱があるときには無理に食事をさせる必要はありません。ただし、十分な水分補給をしてください。
  - 食欲があれば、お子さんの好きな食事をあげて構いません。ただし食べたがっても消化機能は低下しているので、消化の良いものに、離乳食なら一段階戻したものにしましょう。
- 1歳未満のお子さんなら、母乳やミルクだけでも良いです。

#### 【水分】

- 発熱時は余分な熱を放出するため、たくさんの汗をかきます。また、呼吸も早くなり呼吸から失われる水分量も多くなるため、脱水になりやすいです。こまめな水分補給が重要です。
- 高熱の時には嘔吐を伴うこともあるため一気に飲ませず、30分～1時間に1回50～60mlずつ様子を見ながら飲ませてあげましょう。
- 飲ませるものは、水、麦茶、薄めたリンゴジュースや経口補水液が良いでしょう。



#### 【解熱剤】

- 解熱剤は発熱による辛さを軽くするためのもので、病気そのものを治すものではありません。
- 解熱剤を使うのは、高熱のためにぐずって泣いたり水分も摂れず眠れないときです。
- 水分が摂れて眠れていれば、無理に解熱剤で下げようとせず、こまめに水分を摂らせて安静にして見守りましょう。

#### 【衣服・掛け物】

- 寒がるとき  
→ 温めるようにしてください
- 暑がるとき  
→ 衣服や掛け物は薄くして涼しくしてあげてください。冷たく絞ったタオルや氷枕などで、首やわきの下や脚の付け根のなどを冷やしてあげると気持ちよく快適です。本人が嫌がらない程度におこなってください。

## 嘔吐・下痢へのケア

子どもの嘔吐や下痢の原因で最も多いのは感染性胃腸炎（よく知られているのは、ロタウイルスとノロウイルス）です。

### 【水分】

- 嘔吐や下痢を繰り返すと、脱水状態になることがあるため注意が必要です。
- 嘔吐直後は1～2時間は飲んだり食べたりしないようにし、吐き気が落ち着いてから経口補水液などを少量ずつあげましょう。飲ませるペースが速すぎると、嘔吐したり下痢になってしまいます。弱った胃腸でも水分が吸収されるように、焦らず、少しずつこまめに飲ませて下さい。



### 【食事】

- 食事を開始するのは水分を十分に摂っても嘔吐がなく、お子さんが食事を欲しがらようになってからが良いでしょう。
- 最初にあげるのは、おかゆや柔らかく煮たうどんなどが良いでしょう。離乳食の場合は、いつもより1～2段階前の離乳食をあげましょう。
- 下痢だけの時は、食事を中止する必要はありませんが、食べると下痢が出やすいため消化のよいものを選びましょう。



### 【吐物・排泄物の処理】

- 吐物の処理では直接触れないよう、マスク、手袋を着用しペーパータオルで拭き取るようにしましょう。
- おむつでなくトイレで排泄するお子さんの場合、便座、ドアノブや水道の蛇口に菌が付着することがあります。吐物や排泄物で汚染されたところは、塩素系漂白剤や哺乳瓶用の消毒液等で消毒すると良いでしょう。

## 感染予防

感染を経験したことのある大人は軽症で回復するため、感染に気付かずに感染源になることもあります。

### 【手洗い】

- 帰宅後、調理前、食事前、トイレ後、おむつ交換後などこまめに行いましょう。
- 半袖の時は肘まで洗いましょう。
- 手洗いは、清潔なタオルやペーパータオルで拭き、乾燥させましょう。



### 【消毒】

アルコールで消毒しましょう。手指のほか、おもちゃ、おしゃぶりなども清潔に消毒しましょう。



### 【マスク】

鼻、口、あごをおおきましょう。外すときは、ゴムひもを持って外し、マスク表面には触れずに捨てましょう。

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>