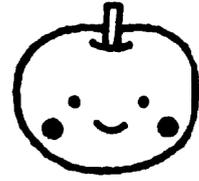


# すきっぷ



<発行元> 特定非営利活動法人 緑区子どもサポートセンター  
千葉市緑区誉田町2-25-78 TEL&FAX 043(308)4436  
E-MAIL:kids-support-midori@coffee.ocn.ne.jp  
URL: <http://saposen.konijiki.jp/>

## 子どものための

## ホームケア



昨年十二月、かまとり子育てリラックス館、おゆみ野中央子育てリラックス館にて、藤原紀子さんによる「子どものためのホームケア」の講演会がありました。藤原さんは看護師であり、以前はリラックス館の子育てアドバイザーとしても活躍していました。昨年からはインフルエンザやノロウイルスが流行していますが、大変具体的でわかりやすいお話でしたのでご紹介したいと思います。

### インフルエンザ」のホームケア

冬の代表的な感染症にインフルエンザがあります。原因ウイルスはAソ連型・A香港型・B型が一般的で、高熱や全身の痛みなど強い風邪症状がみられます。

●平熱を一度超えたら発熱と考えるとよ

いでしよう。発熱の際、悪寒がしてぶるぶる震える状態のときは十分温めて、熱が上がりきったら発散させることが大切です。そして水分を十分補給しましょう。

安静が第一です。熱が続くときはテレビの光や大きな音などの刺激は減らしましょう。熱性けいれんを誘発することがあります。

●インフルエンザ治療薬 タミフル・リレンザ・ラピアクタ・イナビルなどが年齢や状態に合わせて処方されます。解熱剤の使用は38.5℃以上の場合にしましょう。

●予防接種はできるだけ家族全員で受けましょう。ただし6カ月未満の赤ちゃんや妊娠初期のママ、卵アレルギーの強い方は受けることができません。かかりつけの医師に相談しましょう。免疫が定着するには2週間以上かかり、効果は5か月続くといわれています。1歳を過ぎると50%効果があることがわかっています。子どもよりも予防効果の高い大人が積極的に摂取することをお勧めします。



## RS感染症」のホームケア

風邪症状で始まり、しだいに咳・鼻水がひどくなり、ゼイゼイ苦しい呼吸症状がみられるのが特徴です。回復に向かっても痰のからんだ咳が長く続きます。

●6カ月未満の乳児や心臓病や喘息の持病を持つ子どもは重症化しやすく、入院治療が必要になることがあります。

●咳が苦しそうときは呼吸の楽な姿勢をとらせます。痰が切れない時は水分補給をおこなったり、軽く背をタッピング\*しませよう。\*子どもの背中を軽く丸めた手でポンポンと優しくたたきます(詰まった鼻は掃除し、鼻水スポイトなどで吸い取ってあげましょう。お風呂あがりなどがよいですね。サラサラで水っぽい鼻水の時はさほど心配はありませんが、黄色い時は病院に行くほうがよいでしょう。

●母乳やミルクを飲んだり食事をする際に息苦しそうときは、こまめに休憩をさせ、回数を減らし回数を増やすなどし



て摂取量を調節します。

●部屋の加湿 (60%以上)を心がけ、皮膚がガサガサになったときはワセリンやベビーオイルで保湿します。

## 「フロウィルス・ロタウィルス胃腸炎」のホームケア

突然の嘔吐・水のような下痢 (黄色く白色、透明色)、発熱などが見られます。

●整腸剤など薬も処方されるが、家庭での水分補給が重要です。嘔吐や下痢は無理にとめてはいけません。重症な脱水の場合は点滴や入院治療が必要になります。

●家庭で飲んだ水分量、下痢や嘔吐の回数、排尿の回数など記録しておくといいですね。

●水分だけでなく、塩分の補給も重要です。水分はスプーン1杯ずつ、時間をあけて少しずつ少しずつ飲ませましょう。

●排泄物の処理は塩素系消毒液を使います。直接手で触れない!」密閉して捨てる!」処理後は流水・右腕で手洗いをこなう!」をしっかりと守りましょう。

## 嘔吐・下痢のときのケア

### 看護ケア

① 吐きそうな時はすばやく顔をしたか横に向けて吐かせ

② 寝かせる時は柔らかいマットを避ける。嘔吐物で窒息しないよう顔を横に向けて寝かせる。

③ 吐いた後は、うがいをしたり口の中を拭いて清潔にする。

④ 汚れた衣類や寝具は適切に処理する。

⑤ 水分補給をする。最初はごく少量から始める。

⑥ 下痢のとき、便でお尻がかぶれないよう座浴やシャワー浴をおこなう。

### 汚物の処理・消毒について

① 汚物には直接手で触れないでください。マスクやビニール手袋があるときは着用しましょう。



② 介助者は、処理後に流水で手洗い・うがい、洗顔をしっかり行いましょう。汚れた衣類は着替えて消毒するか処分しましょう。

③ 汚れた衣類や寝具は塩素系漂白剤で消毒します。消毒不可能なものはビニール袋に入れて密封して捨てましょう。

④ 汚れたオムツは交換ごとにビニール袋に入れて捨てましょう。

⑤ 消毒液の作り方

＊嘔吐物や下痢便、汚れた場所を消毒したい時は20倍液で消毒します。空きスプレーのボトルなどに作っておくといでしょう。水1リットルに塩素系漂白剤50mlをいれます。500mlのペットボトルにキャップ約3杯で同濃度になります。

⑥ ＊衣類などつけ置き洗いをしたい時は100倍液で消毒します。水5リットルに塩素系漂白剤50mlをいれます。熱で消毒する場合は、80℃以上のお湯に10分以上浸します。お湯が冷めるのでさし湯をするといいでしょ。



をかけるのもいいです。ペットシートなどを置いておくと処理しやすいのでいいかもしれませんね。洗面器にビニール袋をかぶせキッチンペーパーを入れておくと、嘔吐したときそのまま捨てられます。

嘔吐・下痢のときの飲み物・食べ物」

ステップ1 水分と塩分を十分に！

◎そのまま飲んで大丈夫なのは  
OS1・アクアライト・ORS  
味噌汁・スープ

○市販のイオン飲料 塩を二つまみ足してください(アクアライトりんご・白ぶどう・明治赤ちゃんにやさしいイオン飲料・ピジョンイオン飲料・森永イオン飲料もも・りんご)

×お勧めできないのは、

大人向けイオン飲料 糖分が多すぎ(炭酸飲料 嘔吐を誘発する)お茶・水

ステップ2

母乳は吐き気が治まって飲めるようになれば、そのまま続けましょう。

ミルクは薄める必要はありません。のめるようならしっかり飲ませてください。

ステップ3

離乳食は食べられるようになれば、これまで通りの離乳食を続けて、失われた栄養を補います。もし食べられない時は「段階戻した離乳食を試してみよう。うどんや豆腐、白身魚、鶏のささ身などがお勧めです。炭酸飲料やジュース、ゼラチンでできたデザートなど、糖分の多い飲み物や食品は下痢を悪化させることがあるので控えますし。

幼児食

炭水化物 お粥、うどん、パン、じゃがいも、豆腐、白身魚、鶏肉など脂身の少ない肉、煮たり蒸したりした野菜、果物、ヨーグルトなどを含む食事をお勧めします。

栄養を十分にとり、戸外をお散歩したり外気にあたるなどして、丈夫なからだをつくることもとても大切です。記 安藤

こどものまちは「遊び」の空間！

「やってみたいこと！」を提案したり、友達と意見が  
ぶつかったり、そんななかで子どもは成長する！



【日 程】 2017年3月19日（日）・20日（月・祝）

【場 所】 19日あすみが丘バースモール 20日あすみが丘プラザ

今年の「こどものまち」の日程や場所が決まりました。

今年はどんなまちにしたいか？どんなお店をやりたいか？みんなで話し合い、決めたいと思います。こども会議を開催しますので、ぜひ来てくださいね。

1月29日（日）1時30分～3時30分 こども会議 あすみが丘プラザ会議室3  
（どんなお店にするか・どんな資材や準備が必要かを話しあいます。）

＜おすすめ絵本コーナー＞

## ペンギんたいそう

齊藤 槇・作 福音館書店



今人気の動物は何でしょうか？昔パンダが上野動物園に来たときは大ブームになりました。あんなに大きくて、でも怖くない外見。不思議な生き物があると驚きました。そのあとはコアラに魅了されました。顔の半分を占める鼻と小さな目、大きな耳。丸っこい体もかわいらしかった。

いろいろな動物が絵本には登場しますが、この本はペンギンが主人公です。親子に見える2匹のペンギンが体操をするというそれだけの内容ですが、いきをすったり、はいたり、首をのぼしたり、腕を振ったり、人間の体操と同じ動作をします。しかしそこはずん胴のペンギン体型。描かれている絵がとても愉快です。本当は海の中でこそ体型を活かせるのですが、陸のペンギンは愛らしさにあふれていますよね。北海道の旭山動物園のペンギンのお散歩も人気だとか。

この本は「0.1.2 えほん」として出されたので幼児にぴったりの絵本です。

その他にも「10ぱんだ」「10ねこ」「からだがかゆい」（福音館科学シリーズ）「ねんね」「いいおかお」（アリス館）もお薦めです。これらはいろいろな動物が載っている写真絵本です。絵本を読んで、実際に動物園へ行って、そしてまた絵本で振り返る。親子の会話が広がりますね。寒い毎日ですが天気の良い日に出かけてみてはいかがでしょうか。子どもが小さい時にこそ動物園は楽しいですよ。

（あしたば文庫主催 川本泉美）