

✧ 感染性胃腸炎が流行り始めています。

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗いうがいをきちんと行ってください。

✧ 知っておこう！おう吐物の処理

- ①窓を開けて使い捨て手袋とマスクを着け、使い捨ての布などで嘔吐物を拭く。
- ②塩素系漂白剤を薄めた消毒液で、嘔吐物のあった部分を再度拭く。
- ③汚れた物はすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ④嘔吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ⑤乾燥機にかけたりアイロンをかけると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

✧ RS ウイルス感染症とは？

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われているため、毎年かかる子どもも多いようです。

《症状》

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。

手洗いうがい(乳児は水分補給)をしっかり行い予防しましょう。

✧ せきの応急処置

- ① 背中をさすって、呼吸を楽にする。
せき込むときは、縦抱きにするか、上半身を起こして背中を軽くたたくと、呼吸が楽になります。
- ② 部屋を加湿する。
湿度は50～60%くらいが目安。冬は洗濯物を干すのも有効的です。
- ③ 水分を補給する。
水分をとると、たんが切れてせきが楽になります。何回にも分けて、少しずつ飲ませましょう。
こんな時は救急車を！！
◇肩を大きく上下させて呼吸する ◇みぞおちや鎖骨辺りがへこんでいる
◇唇やつめの色が紫色になっている ◇呼吸が荒く、顔や手足を触ると冷たい