

# 病気の時のホームケア



お子さんが、具合が悪くなった時、早めに気付いてあげられると良いですね。簡単なホームケアを覚えて、手当してあげましょう。

## 熱

がでた時

- 一日に何回か熱を測り全身の様子を観察する。
- おしっこが出ているか確認する。
- 室温調整（少し涼しいと感じる程度に）
- 暑がっている時は薄着にする。
- 汗をかいたらこまめに着替える。
- こまめに水分補給をする。
- 熱が高い時は、頭・脇・股を冷やす。



## せき

がでる時

- 呼吸が楽になるように、たて抱きや上半身を高くして寝かせる。
- 咳き込んで吐くことがあるので、水分は少量ずつ飲ませる。
- 加湿・換気をして環境を整える。



## 鼻水 鼻づまり

の時

- 鼻を片方ずつ優しくこまめにかむ。自分でかめない時は、鼻吸い器等で吸ってあげる。
- 鼻くそは、鼻の穴の手前に見える物を、綿棒かガーゼで取る。
- 鼻の付け根を温める。お風呂に入ると鼻通りがよくなる効果もある。
- 鼻詰まりがひどい時は、たて抱きや、上半身を少し高くすると楽になることもある。



## おう吐

する時

- 吐きそうな時の姿勢  
顔を横に向ける、横向きに寝かせる、体を支えて顔を下向きにする。
- おう吐に備えて洗面器などを準備する。
- 汚れた口・衣服はきれいにします。
- 吐いた後の水分補給は、直後は避け、30分後ぐらいからティースプーン一杯程度をこまめに飲ませ、吐かなければ量を増やしていく。
- 吐物の取り扱いに注意し、塩素系漂白剤を使って消毒する。P3参照



## 下痢

が続く時

- こまめに経口補水液を飲ませる。
- 消化の良いものから食事を再開。
- お尻がかぶれないように、ぬるま湯をかけて流し、ワセリンを塗ってガードする。
- 感染を防ぐため、オムツは密閉して捨てる。
- オムツ交換したら、石鹸で手を洗う。



# 脱水症状ってどんな感じ?!

体の水分が失われた状態を脱水といいます。水分が飲めない時、飲んでも吐く時は出来るだけ早く受診しましょう。



## 感染性胃腸炎のおう吐・下痢の消毒方法

おう吐物やうんちにはウイルスや細菌が含まれ、接触感染の原因になります。処理をする人が感染しない様に身支度をし、使用したものは感染が広がらない様に処分しましょう。消毒液で適切に消毒しましょう。

### 汚物処理をする身じたく

- 【必要な物品】  
マスク・エプロン・ゴム手袋  
※処理後はすべて処分する



### 消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムを成分とする衣料品漂白剤か、台所漂白剤を水で薄めて作ります。

【例】ハイターやブリーチなど

**床拭き** 水 300ml + 漂白剤キャップ1杯  
(0.1%消毒液)

**衣服用** 水3l + 漂白剤キャップ2杯  
(0.02%消毒液)



### 床や衣服の消毒

【衣服】

0.02%消毒液に30分浸す。  
又は、85℃以上のお湯に1分以上つける。  
消毒後は他の洗濯物と別洗い。

【床】

使い捨ての布やペーパータオルで外から内に拭き取り、0.1%消毒液で拭く。汚れ物はビニール袋に入れ、0.1%消毒液をかけて密閉し処分する。

【カーペット】

85℃以上の熱湯をかけるか、アイロンのスチームを1分かける。  
布団乾燥機、ドライヤーはウイルスを拡散するので使わない。