

嘔吐の対応について

こどもは脱水になりやすい！

こどもは大人に比べて体の水分量が多いため、嘔吐や下痢などによって脱水になりやすいです。

脱水になると…



- ・少量ずつ水分をあげても嘔吐が続く
- ・脱水の症状が続いている
- ・けいれんを起こした

上記の症状が見られたら、医療機関受診しましょう！！

嘔吐が続いている時は、どうしたらいいの？

- ① 横向きに寝かせましょう
- ② 吐き気が強い時や嘔吐が続くときは、**水分摂取を控えましょう**
- ③ 吐き気が落ち着いてきたら、少量ずつ水分を取りましょう
できれば、水やお茶ではなく経口補水液で塩分・ミネラルを補給しましょう！

★経口補水液は、商品によって飲ませられる年齢や量が異なりますので、注意事項を確認して下さい！

水分のとりかた

ティースプーン 1 杯



5分

ティースプーン 2 杯



5分

ティースプーン 4 杯



上記の方法で飲ませて、1 時間以上嘔吐がなければ、少しずつ量を増やしていきましょう！

経口補水液が自宅にない時や苦手な時はどうしたらいいの？

- ① **水 1ℓに、食塩 3g、砂糖 18g**をとかしたもので代用 OK
柑橘系の果汁(レモンなど)を少量加えると、飲みやすくなりおすすめです！
- ② 塩分を含んだおかゆ・野菜スープ、チキンスープ等もおすすめ。
100 mlに 0.3～0.4gの塩分で。

＊避けた方がよいもの：炭酸飲料・フルーツジュース・甘いお茶・コーヒー 等

吐物の処理方法

<物品>

- ・マスク
- ・手袋
- ・
- ・ペーパータオル
- ・0.1%次亜塩素酸 消毒液
- ・ビニール袋 2 枚



0.1%消毒液

●ハイター利用の時

水 490ml + ハイター10ml
(ペットボトルキャップ 2 杯)



●ミルトン利用の時

水 450ml + ミルトン 50ml

<吐物処理の片づけ方・消毒方法>

- ① 使い捨て手袋・マスクをして、吐物が飛び散らないように、ペーパータオルや吸水シートなどを吐物全体にかぶせる。
- ② 吐物をペーパータオルごと取って、ビニール袋に入れる。
- ③ 残った吐物の上にキッチンペーパーをかぶせ、0.1%次亜塩素酸を上からかける。拭き取ってビニール袋に入る。
- ④ 吐物や消毒液が残らないように拭き取り、ビニール袋に入れて密閉して捨てる。
- ⑤ 手袋とマスクを外し、ビニールに入れて捨てる。
- ⑥ しっかり手洗いをする。

<POINT>

- ・消毒液をつくる薬剤は、できるだけ開封して新しいものを使用しましょう
- ・汚れた衣類など、すぐに洗えないときは、取れる汚れのみをとって袋に入れましょう
また、捨ててもよいものは袋に入れて破棄しましょう
- ・感染者が接触したところ(手すり・ドアノブ等)は、0.02%消毒液で消毒しましょう



0.02%消毒液

●ハイター利用の時

水 500ml + ハイター2.5ml
(ペットボトルキャップ 1/2 杯)

●ミルトン利用の時

水 490ml + ミルトン 10ml
(ペットボトルキャップ 2 杯)



Q&A



① 母乳栄養はつづけても大丈夫？

→積極的に継続して大丈夫です。

母乳には脱水を補正する効果もあるので、中断はしないようにしましょう

② ミルクは薄めたほうがいい？

→脱水状態が改善して、ミルクを始めますが、薄める必要はありません

③ 病院受診後はどうする？

→吐き気止め使用後、30～60 分後から効果が出始めるので、吐き気が落ちついてから、少しずつ水分を摂取してみましょう(水分のとりかた参照)

④ 食事はどうすれば？

→嘔吐がつづいているときは控えて、吐き気が落ち着いてから少しずつ開始しましょう。

基本的には、本人が食べたいものを食べて良いですが、油っこいものや糖分が多い飲料などは避けて消化の良いものにしましょう。

冬は、胃腸炎になるお子さんが増えてきます💧

対策が分かっていると、安心できることも多くなると思います！！

不明なところは、お気軽にスタッフまでお尋ねください。