

吐いてしまった時の対応



まずは**子どもの様子**を確認します。

子どもは吐いたことにショックを受け、不安になることが多いので、「**大丈夫だよ**」と声をかけてあげましょう。

<吐いてしまった時の観察ポイント>

- 繰り返し吐いているか
- 下痢はあるか
- おなかの痛みを訴えているか
- おなかが張っているか
- 耳や頭の痛みを訴えているか
- 熱はあるか

<病院に行く目安>

※一つでも当てはまるときは、かかりつけ医に電話をして受診をしましょう。

- 1日以上嘔吐している
- 尿の色がいつもより濃くなる、12時間おしっこ・汗がでない
- 血便が出ている
- 繰り返し激しく泣く
- 唇が乾燥している
- 元気がなく、グッタリしている

<嘔吐物の処理>

子どもが落ち着いたら、感染拡大予防のため、嘔吐物を安全に処理します。

まずは、換気のために 2 か所以上のドア・窓を開け（このうちの 하나가換気扇でもよい）
ましょう。

消毒液の作り方は、目黒区ホームページのサイト内検索 BOX に「消毒」と入れて検索
できます。

嘔吐物を処理するときはマスクをつけ、可能であれば使い捨てのゴム手袋をつけ、最後
に必ず手洗いをしましょう。

<消毒液の作り方>

次亜塩素酸ナトリウムを 0.1%程度に希釈したものを使用します。

家庭で作った消毒液はその日のうちに使い切りましょう。

<<材料>>

500mlのペットボトル、塩素系漂白剤

<<作り方>>

- ①ペットボトルのキャップ 2 杯分の塩素系漂白剤を 500mlペットボトルに入れる。
- ②ペットボトルがいっぱいになるくらいの水を入れる。

<衣服の処理>

嘔吐物で衣服が汚れた時は、嘔吐物が他所につかないようにビニールなどに入れます。

この中に消毒液をひたひたに入れて 10 分程度放置してから嘔吐物を洗い流し、洗濯
します。

消毒液は漂白作用があるので色抜けしてしまいますが、酸素系漂白剤だと消毒効果はありません。

<床などの処理>

床などに吐いてしまった時は、新聞紙やキッチンペーパーなどで「外側から内側へ」かき集めて拭き取り、ビニール袋に捨てます。

ビニール袋は空気を抜かずにそっと口をしぼり、捨てましょう。

拭いた後は、新聞紙やキッチンペーパーなどを吐いた場所より少し広めに敷き詰め、その上から消毒液を振りかけ、10分程度放置してから拭き取ると効果的です。

ラグなどに吐いた時も同様に消毒し、洗えるものであれば洗濯すると良いですね。

次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるので、必ず最後に水拭きをしましょう。

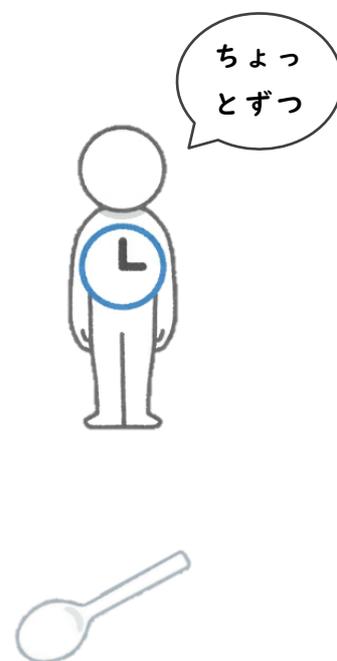
<お世話のポイント>

吐いた後、すぐに水分を飲ませると再嘔吐を誘発するので、かえって脱水を引き起こしてしまいます。

吐いてから30分程度様子を見て、その後白湯や麦茶、経口補水液（イオン飲料含む）を小さじ1杯から飲ませ、5分くらい様子を見て吐かないようなら再度同じくらい飲ませます。5分くらいずつ様子を見ながら水分を摂らせます。

飲み始めて1時間くらいして計100mlくらいの水分が摂れ、そして再嘔吐が無ければ食事を与えます。

最初はおかゆやパンがゆ、うどんなどの炭水化物を与え、半日程度様子を見て、再び



吐いたりその他体調不良が無ければ、おかずを与え始めます。

炭水化物は体のエネルギーに変換されやすく、また摂取しやすい食べ物ですが、肉類は消化の際胃腸に負担がかかるため、時間をおいてから摂取し始めます。

離乳食等の時は、一段階前の食事にして、食べられたら次の食事は元の食事に戻してみると食べやすいでしょう。食べられたら少しずつ量を増やして元の量にしていきます。

ご案内

～ほ・ねっと ひろば～ ※ 予約制です。

総合庁舎別館 2階 月曜日～土曜日（祝日年末年始は除く）

[開設]ひろば利用 10:00から12:30/13:30から16:00

おむつ替え・授乳の利用 8:30から17:00まで

～ホッ！とルーム～ ※ 予約不要です。

総合庁舎別館 1階 月曜日～金曜日（祝日年末年始は除く）

[開設] 10:00から16:00まで

乳幼児の食事コーナー、おむつ替え室、授乳室があります。

情報発信

～ホッ！とナビ～ 「ホッとナビ」で検索できます。

目黒区の子育て情報や、楽しい動画配信などを提供しています。

～ホッ！とブック～ 「ホッとブック」で検索できます。

目黒区の子育て情報を一冊にまとめた年 1 回発行している情報誌です。各子育てふれあいひろばや区役所、お近くの地区サービス事務所などで配布しています。web 上でもご覧いただけます。

あそびに
来てね

