

「子供の冬の病気のホームケア」 インフルエンザ

- 1、家で寝ていることが一番大切です。
- 2、寒くなく、暑すぎない程度の温度調節を。
- 3、子供の好きなもので消化の良いものを。
- 4、発熱している間、お風呂は止めてね。お熱が下がったらさっと入浴し、体を拭いてあげます。

*いつもと違う症状の時は早めに再受診して下さい。

ウイルス性胃腸炎 (ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルス)

- 1、水分補給はちびちびすると全部ははきません。
- 2、吐き気が落ち着いたら水分を少しずつ飲ませてね。
(商品例 オーエスワン)

*吐き続けたり、水分が取れなかったりおしっこが出ない時は再受診してね。

*水分と塩分の補給が大切・・・スプーン1/2さじぐらいから始めてね。

母乳・・・吐き気が治まって飲めるのであればそのままのまかせてね。

ミルク・・・飲めるようになったらしっかり飲ませてね。(薄めなくても大丈夫)

離乳食・・・うどん・豆腐・白身魚・鳥のささみ等の消化の良いもの

幼児食・・・野菜・果物・ヨーグルト等もいいよ。

*糖分の多い炭酸飲料やジュースは避けてね。

*ひどい下痢や嘔吐が治まりつつある時は炭水化物だけを。

*分かる範囲で飲んだ量やおしっこの回数をメモして子供の体調を観察してね。

細気管支炎 (RSウイルス等)

- 1、呼吸が苦しそうなときは、背中を優しく叩いたり、体をおこすように抱っこすると少し楽になるよ。
- 2、鼻詰まりは、綿棒で掃除したり、鼻水を吸い取ってあげるのも。
- 3、部屋は乾燥しないようにしてね。

*ゼイゼイ、ヒューヒューの音が息苦しいかったり、胸やお腹をペコペコさせている

時は再受診を。 参考資料「子供の病気ホームガイド」井出初穂 監修