

# しいの木 ニコニコだよ



## 胃腸かぜについて

- 冬に流行る胃腸かぜは、正式には『ウイルス性胃腸炎』といいます
- 主な原因ウイルスは、ロタウイルス、ノロウイルスなどです
- 症状は、嘔吐から始まることが多く、その後、下痢が始まると嘔吐は止まります
- ウイルスを殺す薬はありませんので、排泄して治っていきます

## 胃腸かぜのときの嘔吐時の対応

- 嘔吐時は、すぐに水分をとらせてもまた吐いてしまい悪循環になるので、3時間ほど待ってから少量ずつ(スプーン1杯~30mlぐらい)に分けてあげてください
- さらに3時間ほど、水分を少しずつ増やして飲んでも吐かないことを確かめてから食事を少しずつ開始してください
- 数時間で吐き気は止まるので、「吐き気止めの薬」は基本的には必要ありません



## 初めてママのよくある心配

### Q&A



Q. 胃腸かぜの時の吐物やうんちの処理は普通に拭き取るだけでいいの？

吐物で汚れたじゅうたんや布団衣類などは、処分しないとだめですか？

## A. 家庭内感染を防ぐためにも、正しい処理をしましょう

必要な物：次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイターでOKです）

※※ワイドハイター等の酸素系は効力がありません※※

- ①霧吹きまたはボトルに、次亜塩素酸ナトリウムをキャップ2杯分入れ、水を加えて500mlにして『0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液』を作ります。
- ②手袋とマスクを着用し、吐物やうんちをペーパータオルで拭き取ります。
- ③使用したペーパータオルはビニール袋に入れ、しっかりと口を縛ります。
- ④汚れてしまったところに作った液を吹きかけ、10分後に水拭きをします。  
※じゅうたんや布団、衣類など、色落ちが心配な時は、85℃以上で1分間煮沸。  
または、85℃以上で1分間アイロンがけをしてください。