

め薬は症状を悪化させる場合もあります。インフルエンザ同様医師の処方された薬を服用し、早めの休養と水分栄養補給による対処療法で回復を待ちましょう。

お子さんが下痢のときの飲み物や食事について

冬に多いウィルスや細菌による子供の下痢は、体内の病原菌を体の外に出そうとする反応のひとつです。治療の基本は、水分を与えることと食事療法になります。何度も嘔吐が続くときは、脱水症状にならないためにも病院への受診が必要です。



1 吐いていなければ水分を摂りましょう。

水分補給をするとき勢いよく飲むと、吐いてしまう場合があります。少しずつ飲むようにしましょう。下痢や嘔吐の後には水やお茶よりも、塩分や糖分が摂取できるスポーツドリンクや経口補助飲料がおすすめです。柑橘類は吐き気をもよおすことがあるので、ミカンジュースなどは控えたほうがいいです。



2 野菜スープや味噌汁から食事を摂りましょう。

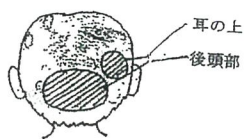
おなかを刺激しないうどん、おかゆ、りんご、バナナ、さらに回復をしたら脂身の少ない魚や肉もよいとされています。



<頭じらみについて>

寒い冬でも頭じらみが発生しています。年間を通して頭じらみは不潔さとは関係なく流行する傾向があります。卵から約1週間で成虫になるようです。1日に産む卵の数が5個~8個といわれています。そのまま放置すると月に200個ぐらいの数になってしまいます。そして1匹の成虫は約1ヵ月卵を産み続けるといわれています。イライラしたり、集中できなくなったりかきむしることで皮膚炎をおこす場合があります。早めに皮膚科または小児科に受診なさり、駆虫薬（専門のシャンプー）を使用なされることが必要となります。

ただし卵は駆除剤で取れないので卵のついた髪を切るか、またはすきぐしですいて卵がないようにしたほうがいいです。家庭内で感染しやすいので家庭で頭髪のチェックをなさることをお勧めします。



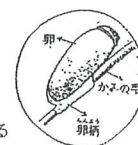
<成虫>

- ・約2~4mm
- ・ほとんど見つけにくい



<頭じらみの卵>

- ・大きさ 約4mm
- ・色 乳白色
- ・髪の毛に固くくっついている



消毒薬のつくり方

消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。ノロウイルスにはアルコールや逆性石けんは効きにくいので注意が必要です。希釈済みの製品は効力が弱くなりやすいので必要時に希釈します。また、ラベルに薬液の濃度が明記されていない商品は使用しないようにします。(除菌は不可)

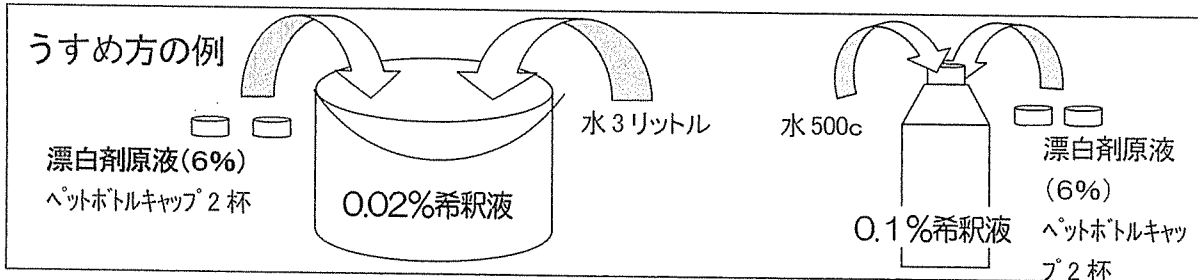
		塩素のうすめ方	
		・調理器具等の消毒 ・嘔吐物や便を取り除いた後の床、ドアノブ、手すり、蛇口、机上、等の消毒	・おう吐物や便、汚物をふき取った紙や雑巾を廃棄する際に直接かける
		0.02% (200ppm)	0.1% (1000ppm)
製品の塩素濃度	1%	50倍 水1リットルに対して原液を20ml	10倍 水1リットルに対して原液を110ml
	6%	300倍 水1リットルに対して原液を3.3ml	60倍 水1リットルに対して原液を17ml
	12%	600倍 水1リットルに対して原液を1.7ml	120倍 水1リットルに対して原液を8.4ml

市販品の多くは5~6%

※ペットボトルのキャップ1杯は約5mlです
漂白剤のキャップの容量は確認してください。

※次亜塩素酸ナトリウムの商品例

5~6%... ジアノック、ピューラックス等(スプレータイプは避ける)



- 次亜塩素酸ナトリウムは、時間がたつにつれ、効果が減りますできるだけその場で調整しましょう。多発している時期に、まとめて作る場合は、毎朝作り替えましょう。
- つくるとき、使用するときは換気をしましょう。
- 液が目に入ったり、皮膚につかないように保護しましょう。また衣服の脱色にも気をつけましょう。
- 保管するときは、「〇%塩素消毒薬」のラベルを貼り、子どもの手の届かない暗いところにおきましょう。
- 手指には使用できません。皮膚が荒れてしまいます。
- 金属に対して腐食性があります。10分ほどおいた後、必ず水ぶきをしてください。
- 塩素系の消毒薬のほか、80℃以上の熱殺菌も有効です(熱に強い物品やリネン類等)。



水を入れる位置を記しておきましょう

あらかじめ希釈する方法を書いておきましょう

消毒をする人は
使い捨て手袋・マスクを使用
します。