



子育て知恵袋

～たんこぶに砂糖水!??～



おでこをぶつけて“ぶくーっ”とたんこぶになりそうな時はまず氷水で患部を10～20分冷やしましょう。氷が水になる時に熱を奪いアインゲ効果が高いです。
※保冷剤はマイナス20℃なので肌に直接当てると凍傷を起こす可能性があります。



氷水の袋の作り方

- 1.清潔なビニール袋に氷と水を入れる
- 2.空気が入らないように口をしめる。



氷水で冷やした後は、砂糖を少量の水で溶いたドロドロの物をたっぷり塗ってコーティングすると青タんになりにくいといわれています。
おしゃべりしながら氷水の袋を当ててあげる時間、砂糖の甘いにおい、手当てしてもらっている時間はママを独り占め。「これで大丈夫」というママの笑顔が子どもを安心させ、効果があるのかなあ



※出血していたら医療機関を受診してください。

次回は6月頃配布予定です!!

湯つたりゆがわら健康プラン「乳幼児期 子どもの健康コンポイント講座」
問い合わせ/保健センター 63-2111(内線367)