

# 가을 당일 나들이 체크 카드

1쪽 · 출발 시각과 오늘 입을 세 겹만 정해요.

|    |       |
|----|-------|
| 장소 | 날짜    |
| 출발 | 귀가 예정 |

## 1. 오늘의 날씨와 아이 상태

아침 \_\_\_\_ °C    한낮 \_\_\_\_ °C    비 ☐ 없음 ☐ 가능    바람 ☐ 약함 ☐ 강함

- ☐ 평소처럼 먹고 움직이며, 열·구토·심한 처짐 등 뚜렷한 이상이 없다.
- ☐ 화장실·수유/기저귀 공간·그늘 위치를 확인했다.

## 2. 옷차림은 기본층 - 보온층 - 바람층

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>기본층</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 얇은 상의</li><li><input type="checkbox"/> 여벌 상의 1장</li><li><input type="checkbox"/> 여벌 양말</li></ul> | <b>보온층</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 가디건/맨투맨</li><li><input type="checkbox"/> 아이가 혼자 벗기 쉬움</li><li><input type="checkbox"/> 이름 표시</li></ul> | <b>바람층</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 가벼운 겹옷</li><li><input type="checkbox"/> 모자</li><li><input type="checkbox"/> 벗은 옷 주머니</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

입고 난 뒤 확인 · 목덜미와 등에 땀이 차면 한 겹 벗기고, 젖은 옷은 바람을 맞기 전에 갈아입혀요.

## 3. 아이가 말을 세 가지

내가 확인할 것    ☐ 물    ☐ 겹옷    ☐ 돛자리

우리 집 한 가지 \_\_\_\_\_

# 먹기 전, 풀밭 전후, 귀가 뒤

2쪽 · 당일 먹을 양만 챙기고 돌아오면 몸과 옷을 살펴요.

## 4. 간식과 물

- ☐ 물과 손 닦을 것을 챙겼다.
- ☐ 한 번 먹을 양으로 나눴다.
- ☐ 상하기 쉬운 음식은 냉매와 보냉 가방에 넣었다.
- ☐ 아이의 씹기 발달에 맞는 크기이며, 앉아서 먹일 계획이다.
- ☐ 쓰레기와 남은 음식을 분리할 봉투가 있다.

## 5. 벌레 대비 - 가기 전과 있는 동안

- ☐ 긴소매·긴바지·양말과 밝은색 옷으로 노출을 줄였다.
- ☐ 풀밭에 바로 앉지 않도록 돛자리를 챙겼다.
- ☐ 기피제 표시의 사용 연령·부위·간격을 확인했다.
- ☐ 풀숲 가장자리보다 길 가운데로 걷기로 했다.

## 6. 귀가 뒤 3분 확인

- ☐ 현관에서 겹옷과 가방을 생활 공간과 분리했다.
- ☐ 머리카락·귀 뒤·겨드랑이·허리선·무릎 뒤를 살폈다.
- ☐ 손과 노출 피부를 씻고, 기피제를 사용한 피부도 씻었다.
- ☐ 진드기 부착이나 발열·발진 등 이상이 있으면 의료진에게 상담한다.

### 비상 연락 메모

보호자 \_\_\_\_\_ 가까운 의료기관 \_\_\_\_\_

응급 상황은 119 · 아이의 건강 상태나 기피제 사용이 걱정되면 의사·약사에게 확인하세요.