

# 여름 가족여행 짐 체크리스트

공통 준비물에 아이 연령 열을 더해 챙깁니다. 처방·복용 중인 약은 의료진 안내와 원래 용기를 확인하세요.

| 0~12개월                                 | 1~3세                                   | 4~7세                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 기저귀·물티슈·방수패드  | <input type="checkbox"/> 기저귀 또는 배변 용품  | <input type="checkbox"/> 속옷·양말·여벌옷    |
| <input type="checkbox"/> 수유 용품·턱받이     | <input type="checkbox"/> 물병·간식·턱받이     | <input type="checkbox"/> 개인 물병·간식     |
| <input type="checkbox"/> 평소 먹는 이유식·간식  | <input type="checkbox"/> 여벌옷·젖은옷 봉투    | <input type="checkbox"/> 모자·얇은 겹옷     |
| <input type="checkbox"/> 여벌옷 넉넉히·얇은 겹옷 | <input type="checkbox"/> 익숙한 잠자리 물품    | <input type="checkbox"/> 읽을거리·조용한 놀이  |
| <input type="checkbox"/> 수면조끼·익숙한 수면물품 | <input type="checkbox"/> 작은 그림책·놀이감    | <input type="checkbox"/> 개인 세면도구      |
| <input type="checkbox"/> 아기띠 또는 유모차    | <input type="checkbox"/> 모자·얇은 겹옷      | <input type="checkbox"/> 보호자 연락처 카드   |
| <input type="checkbox"/> 체온계·건강 기록     | <input type="checkbox"/> 이름 없는 연락처 카드  | <input type="checkbox"/> 차량용 안전 좌석 점검 |
| <input type="checkbox"/> 햇빛 가리개·모자     | <input type="checkbox"/> 체형에 맞는 카시트    | <input type="checkbox"/> 체형에 맞는 구명조끼  |
| <input type="checkbox"/> 월령에 맞는 카시트    | <input type="checkbox"/> 손잡이 있는 물놀이 신발 | <input type="checkbox"/> 젖은옷 봉투·수건    |

### 가족 공통

|                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 신분증·예약 확인 | <input type="checkbox"/> 보험·비상 연락처 |
| <input type="checkbox"/> 충전기·보조전원  | <input type="checkbox"/> 물·간단한 식사  |
| <input type="checkbox"/> 세면·위생용품   | <input type="checkbox"/> 쓰레기·지퍼 봉투 |
| <input type="checkbox"/> 우산·우비     | <input type="checkbox"/> 체온계·상비용품  |

## 이번 여행에만 필요한 것

확인 · 약의 종류와 복용은 의사·약사에게 확인하고, 아이 손이 닿지 않는 원래 용기에 보관합니다.

참고 원천: 질병관리청 국가건강정보포털 · 국가손상정보포털 여름 안전수칙 · 검토일 2026-07

# 차량·이동과 숙소 점검

정보보다 먼저 이동 중 고정, 차 안 온도, 잠자리와 추락·끼임 위험을 확인합니다.

## 차량·이동

- ☐ 아이 체형에 맞는 안전 좌석을 설명서대로 고정
- ☐ 두꺼운 걸옷을 벗기고 안전띠가 몸에 밀착되는지 확인
- ☐ 운전 중 아이를 품에 안거나 좌석에서 풀어 주지 않기
- ☐ 정차할 휴게 지점과 예상 시간을 미리 정하기
- ☐ 물·간식·젖은 수건을 운전자 손이 아닌 동승자 쪽에 배치
- ☐ 차 안에 아이를 잠시라도 혼자 두지 않기
- ☐ 주차 뒤 뒷좌석과 발밑을 마지막으로 확인
- ☐ 멀미·통증·복용 중인 약은 출발 전 의사·약사와 확인

## 숙소

- ☐ 창문·베란다·난간 주변에 올라설 가구가 없는지 확인
- ☐ 침대 틈·벽 사이·접이식 침구의 끼임과 추락 위험 확인
- ☐ 전기포트·뜨거운 물·세제·약·날카로운 물건을 손 닿지 않게 이동
- ☐ 욕실 바닥·욕조·수영장 근처에서 아이를 혼자 두지 않기
- ☐ 비상구와 프런트 연락처, 가까운 의료기관 위치 확인

숙소 주소·방 번호

가까운 의료기관

연락 담당  아이 담당

참고 원천: 질병관리청 국가건강정보포털 · 국가손상정보포털 여름 안전수칙 · 검토일 2026-07

가정·교육 현장에서 비상업적 목적으로 인쇄해 사용할 수 있습니다.

자람

# 물놀이 안전 체크

구명조끼는 감독을 대신하지 않습니다. 유아는 보호자가 즉시 손을 뺄 수 있는 거리에서 지켜봅니다.

## 들어가기 전·물속에서

- ☐ 날씨·파도·물살·수심과 출입금지 표지 확인
- ☐ 안전요원·구조장비·의무실·119 신고 지점 확인
- ☐ 아이 몸에 맞고 안전 인증된 구명조끼 착용
- ☐ 보호자가 아이와 함께 물에 들어가 가까이에서 계속 관찰
- ☐ 형제끼리만 남겨 두거나 잠시라도 자리를 비우지 않기
- ☐ 물놀이 전 몸을 풀고 천천히 물에 적응
- ☐ 사탕·껌·음식을 입에 넣은 채 물에 들어가지 않기
- ☐ 숨거나 떨림·피로·기침이 보이면 즉시 나와 쉬기
- ☐ 튜브·신발이 떠내려가도 따라가지 않도록 약속
- ☐ 번개·천둥·강한 비·안개가 생기면 즉시 중단

## 위급할 때

아이에게서 눈을 떼지 말고 큰 소리로 안전요원과 주변에 도움을 요청합니다. 구조 경험 없이 무리하게 뛰어들지 말고 119에 신고합니다. 반응이 없거나 정상 호흡이 아니면 전화지도를 따릅니다.

## 우리 가족 물놀이 담당·교대 시각