아기 방 온도 · 습도 기록표

온도계 · 습도계를 본 시각마다 한 줄씩 적어요.

참고

- 질병관리청 국가건강정보포털은 아기를 너무 덥게 하지 말고 방 온도를 22~24도 정도로 맞추라고 안내해요.
- 아기 몸은 손발보다 목 뒤를 만져 확인해요.

아이 이름 _____ **방** _____

날짜	시각	방 온도 (도)	습도 (%)	목 뒤 · 등 땀	입힌 옷 · 덮은 것	메모
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

계절별 잠옷 카드

덮기보다 입히기, 잘 때는 수면조끼나 슬리핑백이에요.

봄 · 가을

- 면 바디슈트에 가디건을 더해요
- 잘 때는 수면조끼나 얇은 슬리핑백

여름

- 반팔 바디슈트
- 잘 때는 얇은 면 소재 조끼
- 새벽엔 얇은 덧입기 옷 하나 더

겨울

- 내복 + 가디건
- 잘 때는 기모 수면조끼나 겨울용 슬리핑백
- 얇은 옷을 겹겹이 입혀요

덥다 · 춥다 확인

- 덥다: 목덜미나 등이 땀으로 젖고, 귀가 붉게 달아올라요. 한 겹 벗겨 주세요.
- 춥다: 손발만 조금 찬 것은 흔해요. 가슴이나 목 뒤를 만져 확인해요.

이럴 땐 바로 119

- 입술이나 혀, 피부가 파랗거나 잿빛으로 보이면 추위 탓으로 넘기지 말고 바로 119에 연락하거나 응급실로 가 주세요.

보호자가 해요

- 이불 대신 목까지 감싸는 수면조끼나 슬리핑백을 써요.
- 전기난로 · 온풍기는 아기 가까이에 두지 말고, 아기 손이 닿지 않게 해요.
- 에어컨 바람은 벽이나 천장을 향하게 해요.

우리 집 메모 (방마다 온도 차이 · 잘 잔 날)