

아기 체온 기록표 · 쓰는 법

보호자가 적는 빈 기록지예요. 진료받을 때 그대로 보여 줘요.

이렇게 적어요

- 젖 때마다 한 줄: 시각, 체온, 젖 곳(겨드랑이·귀·이마)을 적어요. 젖 곳마다 정상 범위가 달라 젖 곳도 함께 적어요.
- 해열제를 먹었으면 약 이름, 먹인 시각, 먹인 양을 같은 줄에 적어요. 용량과 간격은 약 설명서와 의사·약사 안내를 따라요.
- 아기 모습(잘 노는지, 잘 마시는지, 처지는지)도 짧게 적어요.

이럴 땐 바로 119 · 응급실

다음 중 하나라도 해당되면 시간을 지체하지 말고 119에 연락하거나 가까운 응급실로 가야 합니다.

- 생후 3개월 미만이고 38°C 이상의 열이 있다
- 깨워도 잘 깨지 않거나, 깨어 있어도 반응이 약하다
- 호흡이 매우 빠르거나, 끄끙거리는 소리를 낸다
- 입술이나 손톱이 푸르스름하다
- 누르거나 컵으로 눌러도 사라지지 않는 점 모양 발진이 있다
- 5분 이상 지속되는 경련이 있거나, 멈춘 후에도 의식이 잘 돌아오지 않는다
- 평소와 매우 다르게 처지고 무기력하다

이럴 땐 병원 진료

다음 중 하나라도 해당되면 가까운 소아청소년과(야간·휴일에는 달빛어린이병원)에서 진료를 받는 것이 좋습니다.

- 평소보다 처지고 잘 놀지 않는다
- 잘 마시지 않거나, 6시간 이상 소변을 보지 않았다
- 5일 이상 열이 계속된다
- 생후 3~6개월이고 39°C 이상의 열이 있다
- 손발이 차고, 피부를 눌렀을 때 핏기가 돌아오는 시간이 3초 이상이다
- 평소보다 호흡이 빠르거나 약간 가쁘다
- 보호자가 보기에 평소와 분명히 다르다고 느껴진다

“체온 숫자만으로 판단하지 마세요. 39°C라도 잘 놀면 집에서 지켜볼 수 있고, 38°C여도 처지면 진료가 필요합니다.”

위 상자는 질병관리청 국가건강정보포털 「소아 발열 대처법」 자가 진단 1·2단계 문장을 그대로 옮겼어요.

종이·펜·체온계·약은 아기 손이 닿지 않는 곳에 두어요. 아기가 종이를 입에 넣지 않게 어른이 챙겨 주세요.

아기 체온 기록표 · 하루판

젤 때마다, 해열제를 먹일 때마다 한 줄씩 적어요.

아기 이름 _____ 날짜 _____ 요일 _____

시각	체온	젠 곳	해열제 이름	먹인 시각	먹인 양	아기 모습 · 메모
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		

젠 곳은 네모에 표시해요(그 밖의 곳은 메모 칸에). 약 용량·간격은 약 설명서와 의사·약사 안내를 따라요.

아기 체온 기록표 · 3일판

하루 칸을 나눠 사흘을 한 장에 이어 적어요.

아기 이름 _____ 처음 열이 난 때 _____

첫째 날 _____월 _____일 _____요일

시각	체온	젖 곳	해열제 이름	먹인 시각	먹인 양	아기 모습 · 메모
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		

둘째 날 _____월 _____일 _____요일

시각	체온	젖 곳	해열제 이름	먹인 시각	먹인 양	아기 모습 · 메모
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		

셋째 날 _____월 _____일 _____요일

시각	체온	젖 곳	해열제 이름	먹인 시각	먹인 양	아기 모습 · 메모
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		
:	°C	☐ 겨드랑이 ☐ 귀 ☐ 이마		:		

진료받기 전에 정리해 두면 좋은 것을 칸으로 만들었어요.

처음 열이 난 때 ____월 ____일 ____시 ____분

가장 높았던 체온 _____ °C 젖 곳 _____

☐ 기침 ☐ 콧물 ☐ 코막힘 ☐ 인후통 ☐ 구토 ☐ 설사

☐ 복통 ☐ 발진 ☐ 보채기 ☐ 늘어짐 ☐ 잠 못 잠

어린이집·가족 중 비슷한 증상

4 / 4 쪽 · yugacrew.com 육아크루