

아이 햇빛 안전 외출 전 체크 카드

차단제보다 먼저 시간·그늘·옷을 준비하고, 연령에 맞는 원칙을 확인하세요.

먼저, 아이 연령을 확인해요

생후 6개월 미만

직사광을 피하고 그늘·가벼운 긴 옷·챙 있는 모자를 우선해요. 차단제가 꼭 필요하다면 먼저 의사에게 확인해요.

생후 6개월 이상

그늘과 옷으로 가린 뒤 드러난 피부에 광범위 차단·SPF 15 이상 제품을 표시사항대로 사용해요.

출발 전 1분 점검

- ☐ 오늘 자외선지수를 확인했어요. 3 이상이면 보호가 필요해요.
- ☐ 강한 햇빛 시간을 피해 동선을 조정하고, 쉼 그늘을 찾았어요.
- ☐ 얼굴·귀·목덜미를 가리는 챙 있는 모자를 챙겼어요.
- ☐ 가볍고 촉촉한 옷으로 팔·다리를 덮되 덥지 않게 입혔어요.
- ☐ 물 또는 아이가 평소 먹는 수분과 시원하게 보관할 방법을 챙겼어요.
- ☐ 생후 6개월 이상은 광범위 차단·SPF 15 이상 표시와 사용기한을 확인했어요.
- ☐ 귀·목덜미·손등·발등까지 라벨 지시대로 바르고, 덧바를 시간을 정했어요.

오늘의 약속

그늘에서 쉬는 시각 _____ · 차단제 다시 확인할 시각 _____

밖에서는 이렇게 다시 확인해요

햇빛뿐 아니라 더위와 탈수 신호를 함께 살펴요.

가리고 · 쉬고 · 덧발라요

- ☐ 그늘에서도 모자와 옷을 유지해요.
- ☐ 땀과 얼굴색, 호흡을 자주 살펴요.
- ☐ 물을 조금씩 자주 제안해요.
- ☐ 2시간마다, 물·땀·수건 뒤에는 라벨대로 덧발라요.

바로 멈출 신호

피부가 뜨겁고 붉어짐
평소보다 심하게 보채거나 축 처짐
입이 마르고 물을 마시지 못함
소변이 뚜렷하게 줄어들

신호가 보이면

- ☐ 즉시 햇빛을 벗어나 시원하고 통풍되는 곳으로 이동해요.
- ☐ 붉어진 피부는 시원한 젖은 천으로 편안하게 하고 더 노출하지 않아요.
- ☐ 넓은 물집, 반복 구토, 깨우기 어려움, 호흡 이상, 마시지 못함은 즉시 의료진 또는 119에 도움을 요청해요.

우리 가족·우리 반 메모

기억해요 · 차단제는 그늘과 옷을 대신하지 않아요. 피부질환·알레르기·복용 중인 약이 있으면 의사·약사에게 확인하세요.