

손톱·귀 케어 적응 카드

무서움을 없애라고 재촉하지 않고, 예측 가능한 작은 단계로 안전한 경험을 쌓아요.

보호자 안내

오늘의 목표는 “전부 끝내기”가 아니라 “안전하게 멈추기”입니다.

1

예고해요

언제, 무엇을, 몇 개 할지 먼저 말하고 그림으로 보여 줘요.

2

두 가지 중 골라요

손·발, 도구, 한 개·두 개처럼 모두 안전한 선택을 줘요.

3

아주 작게 해요

도구 보거나 손톱에 대기만 해도 한 단계가 끝난 거예요.

4

멈춤을 지켜요

몸을 빼거나 멈춤 카드를 들면 즉시 도구를 떼고 쉬어요.

5

끝을 확인해요

약속한 수를 넘기지 않고 끝 카드를 뒤집은 뒤 구체적으로 말해 줘요.



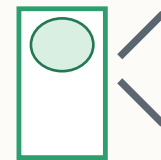
멈춤

이때는 바로 멈춰요

갑자기 움직임 · 통증 · 피부가 끼일 것 같음 · 귀에 물건이 들어감 · 아이가 정한 멈춤 신호

손톱 관리 안전 순서

영아는 잠들거나 편안할 때, 깨어서 이해하는 아이는 예고한 뒤 한두 개부터 시작하세요.



1 준비

밝은 곳 · 영유아용 손톱가위나 손톱깎이 · 고운 손톱줄

2 자세

손을 안정적으로 받치고 손가락 끝 살을 손톱에서 살짝 아래로 밀어요.

3 다듬기

손톱은 거의 일자로, 발톱은 일자로 자르고 거친 모서리만 다듬어요.

4 마침

한 개만 해도 약속대로 멈추고 "손을 알려 줘서 안전했어"라고 말해요.

작은 상처가 났다면

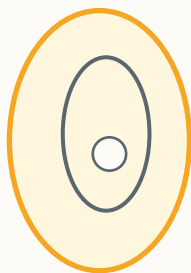
깨끗한 천이나 거즈로 부드럽게 눌러요. 피가 멎지 않음, 깊게 벌어짐, 붓기·열감·고름·통증 악화가 있으면 의료진에게 확인하세요.

너무 짧게 자르기 · 손톱 주변 피부 자르기 · 움직이는 순간 계속하기는 피하세요.

귀지는 함부로 파지 않아요

귀지는 귓길을 보호하고 보통 스스로 바깥으로 이동합니다. 보이는 바깥만 관리해요.

해도 돼요



- ✓ 물기 있는 부드러운 천으로 귓바퀴 닦기
- ✓ 귀 입구 바깥쪽만 닦고 잘 말리기
- ✓ 통증·분비물·청력 변화를 관찰하기

하지 않아요

면봉 · 손가락 · 귀이개 · 핀셋을 귓구멍 안에 넣기
귀초 · 가정용 흡입 도구 · 임의 세척 사용하기
의사·약사 확인 없이 어린이에게 귀지 연화액 넣기

진료를 받아요

귀 통증 · 피나 고름 · 냄새 나는 분비물
갑작스러운 청력 저하 · 심한 어지럼 · 균형 잡기 어려움
물건을 넣은 뒤 통증이나 출혈
환기관·고막 천공·귀 수술·반복 감염 이력이 있는 아이의 귀지 문제

매우 아파 보이거나 급격히 나빠지면 즉시 응급 도움을 요청하세요.

오려 쓰는 케어 적응 카드

오늘 할 카드만 2~3장 골라 순서대로 놓으세요. 아이가 "멈춤"을 들면 실제로 멈춥니다.

1 도구 보기 손톱깎이와 손톱줄을 눈으로 살펴봐요.	2 손에 대기 단힌 도구를 손톱에 살짝 대어 봐요.
3 하나 하기 내가 고른 손톱 한 개만 다듬어요.	4 쉬기 손을 흔들고 숨을 쉬며 잠깐 쉬어요.
5 멈춤 지금은 그만해요. 도구를 바로 내려놔요.	6 끝 약속한 만큼 했어요. 다음에 이어 해요.

----- 자르는 선