

午睡時の安全マニュアル

○睡眠中の観察、全身状態の確認

☆3歳児以上は20分ごとに観察する

- ・名前、顔色、唇の色の確認
- ・呼吸状態の有無（呼吸音、胸の動き）
- ・呼吸の様子（咳、喘鳴、鼻づまり）
- ・体位（できるだけあおむけに寝かせる）



○睡眠中の環境

- ・よだれかけは必ず外して寝かせる
- ・顔色と呼吸状態をチェックする
- ・タオルケットは、顔にかからないようにする
- ・周囲に「おもちゃ」「ひも状のもの」等がないか確認する
- ・室内照明は、睡眠時の子どもの顔色が観察できるくらいの明るさに保つ
- ・部屋の温度・湿度を調節する

【温度】 26～28℃前後（外気との差5℃以内）

※冷房は床面の温度が2～3℃低い場合があるので睡眠時は留意する!!

【湿度】 50～70%

- ・適宜換気を行う。（1時間に1回）

☆睡眠中は、必ず大人が近くで見守る!!



○睡眠時の子どもの確認

- ・体調等いつもと違う様子はないか
- ・口の中に何も入っていないか
- ・よだれかけは外しているか
- ・着せすぎしていないか
- ・おもちゃ等を持っていないか
- ・布団に入る時から仰向けになっているか
- ・掛け布団やタオルで口元が隠れていないか

