（２）睡眠時に守るべきこと

◆睡眠環境について

- 十分な睡眠がとれるよう、室内の温度・湿度はチェック表を用いて適正に管理する。特に暖めすぎないよう調整する。
- 敷布団はかためのものを使用し、上に掛けるものは厚くなりすぎないよう注意する。
- 布団と壁、布団とベッドの柵などの間に顔が入らないよう、隙間のないことを確認する。
- 小さいものや異物の誤飲を避けるため、寝具とその周辺の点検を行なう。
- 寝ている子どもの上に物が落ちてこないように安全を確認する。
- カーテンは開けておく等、子どもの表情や顔色、呼吸の有無が確認できるように適切な明るさにする。（カーテンは白色など、子どもの顔色がわかる色目にすることが望ましい）

◆子どもへの対応について

- 健康連絡票等を利用し、家庭での様子を把握したうえで、午前中の子どもの状況を確認しておく。
- 着衣は厚すぎないよう調整する。
- 布団、毛布等は首より下に掛ける。
- ミルクを飲ませた後は、ゲップをさせてから寝かせる。
- よだれかけははずしてから寝かせる。
- 枕は使用しない。
- 「睡眠チェック表」を利用し、定期的に子どもの様子を把握する。

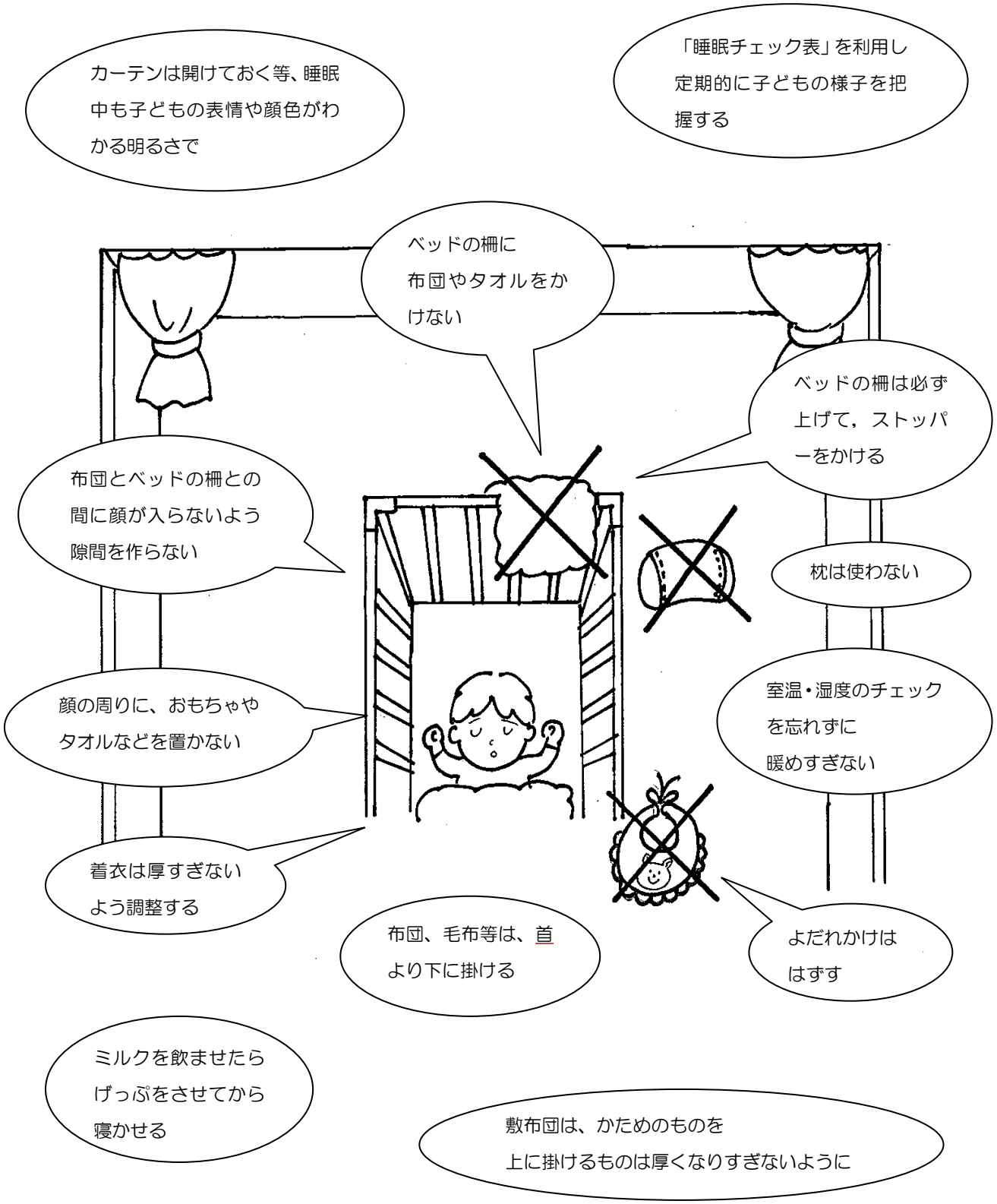
（３）乳幼児突然死症候群（SIDS）を防ぐために

- ０歳児は「うつぶせ寝」は、禁止とする。
- １～２歳児は「うつぶせ寝」は避ける。寝返りでうつぶせになった場合は、子どものそばを離れない。様子を見て、あおむけにする。

（４）その他

- 入所初期や体調不良がみられるときは、特に十分な観察と注意をする。
- 職員は、子どもの見える位置に座り、子どもの寝顔や呼吸の状態（寝息・胸の上下の動き）などの観察に当たっては、連携して一人一人を確実に見守る。

《睡眠環境を整え、安全で安心な睡眠スペースを作る》



２．睡眠チェックについて

午睡中も必ず職員が保育室に１人以上いること。その上で、睡眠時の事故防止のために、一人一人を確実に観察する。入所初期や体調不良時は、事故のリスクが高くなるため、特に注意して見守る必要がある。

（１）睡眠チェックの間隔　－　タイマー等を利用して確実に行う　－

- ０歳児は「睡眠チェック表」を利用し、10 分毎に子どもの様子を把握する。

  入所初期や体調不良が見られるときは、５分毎にチェックを行う。

  ※入所初期・・・最低１か月。子どもの状況に応じて調整する。

- １歳児は「睡眠チェック表」を利用し、１５分毎に子どもの様子を把握する。

（２）睡眠チェックのポイント　－ 素早く確実に －

- 呼吸をしているか。・・・胸の上下の動きを確認。わかりにくいときは、鼻の下に手をかざす。
- 顔色はよいか。
- あおむけ寝になっているか。うつぶせや横向けになっていたら、あおむけにする。（P２再掲 SIDS を防ぐために、０歳児はうつぶせ寝は禁止とする。1～2 歳児はうつぶせ寝は避ける）
- 寝具が顔にかかっていないか。
- 嘔吐はしていないか。

（３）入所初期や体調不良時に特に注意すべき点

- 職員のすぐそばの見やすい位置に寝かせる。
- チェック表の備考欄を活用し、該当児の状況の変化を確実に引き継ぐ。
- ２歳児以上の子どもに関しては、必要に応じてチェック表を利用し、子どもの様子を把握する。