

# 子どもの睡眠時に注意すべきこと

## 仰向け\*に



# 寝かせることが 重要です！

(\* 医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外)

## 何よりも一人に しないこと！



寝かせ方に配慮を行うこと、安全な睡眠環境を整えることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにつながります。具体的には…

- ★ やわらかい布団やぬいぐるみ等を使用しない。
- ★ ヒモ、またはヒモ状のもの（例：よだれかけのヒモ、ふとんカバーの内側のヒモ、ベッドまわりのコード等）を置かない。
- ★ 口の中に異物がないか確認する。
- ★ ミルクや食べたもの等の嘔吐物がないか確認する。
- ★ 子どもの数、職員の数に合わせ、定期的に子どもの呼吸・体位、睡眠状態等を点検すること等により、呼吸停止等の異常が発生した場合の早期発見、重大事故の予防のための工夫をする。

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」より抜粋

\*他にも窒息のリスクに気づいた場合には、留意点として記録し、共有しましょう。





**パパ、ママ、  
保育士さん、先生…  
子どもに関わる全ての人へ  
お願いです！  
子どもが眠っている時は  
目を離さないでね。**

**子どもの死亡事故の多くが、睡眠中の事故です。  
子どもの呼吸・表情の変化や、顔色などが  
いつでも確認できる環境で寝かせてあげましょう。**



# 睡眠中は仰向けにし、 子どもを1人にしないようにしましょう



- 子どもの顔が見える仰向けに寝かせることが重要です  
※医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合は除きます。
- 子どもを一人にせず、寝かせ方に配慮し、安全な睡眠環境を整えましょう
- やわらかい布団やぬいぐるみ等を使用せず、周りにヒモ、ヒモ状のものを置かないようにしましょう
- 口の中の異物やミルク、食べたもの等の嘔吐物がないか確認しましょう
- 定期的に子どもの呼吸・体位、睡眠状態を点検しましょう

# プール活動・水遊び時の 監視体制を整えましょう



- 専任の監視者とプール指導者とを分けて配置し、監視者は監視に専念、エリア全域をくまなく監視しましょう
- 規則的に目線を動かし、動かない子どもや不自然な動きをしている子どもがいないか常に監視しましょう
- 十分な監視体制の確保ができない場合にはプール活動の中止も選択肢に入れましょう
- 時間的余裕をもってプール活動を行いましょう

# 食事の時の誤嚥リスクに 注意しましょう

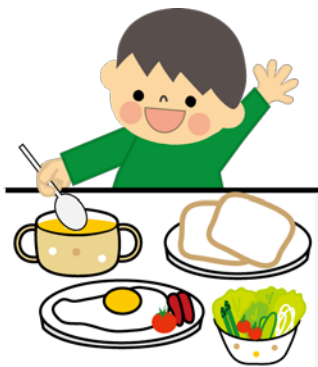


- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志に合ったタイミングで食べさせましょう
- 子どもの口にあった量で与え、飲み込んだことを確認しましょう
- 汁物などの水分を適切に摂らせましょう
- 食事の提供中に驚かせないようにしましょう
- 食事中に眠くなっていないか注意しましょう
- 正しく座っているか注意しましょう

# 玩具、小物等による 誤嚥リスクに 注意しましょう



- 口に入れると窒息の可能性のある大きさ、形状の玩具や物は子どものいる部屋に置かないようにしましょう
- 玩具等は部品が外れない工夫をしたものを使用しましょう
- 子どもが誤嚥につながる物(例: 髪ゴムの飾りなど)を身につけている場合には保護者にも協力を求めましょう
- 窒息の危険性があった玩具や類似の形状のものについては、情報を共有し、使用しないようにしましょう



# 食物アレルギーの人的 エラーを防ぎましょう



- ・材料等の置き場、調理する場所が紛らわしくないようにしましょう
- ・食物アレルギーの子どもの食事を調理する担当者を明確にしましょう
- ・材料を入れる容器、食物アレルギーの子どもの食器、トレイの色や形を明確に変えましょう
- ・除去食、代替食は普通食と形や見た目が明らかに違うものにしましょう
- ・配膳カードを作成し、調理、配膳、食事提供までの間に2重、3重のチェック体制をとりましょう