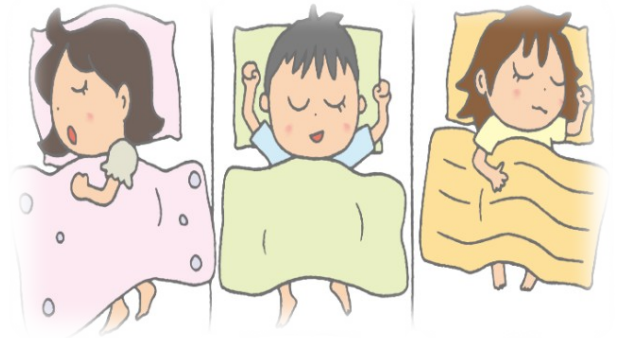


午睡時の安全マニュアル

○睡眠中の観察、全身状態の確認

・3歳児以上は15分ごとに観察する(3歳児以下は5分～10分ごとに観察)

- ・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)
(SIDS発症のリスクを抑える)



○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
- ・着せすぎではないか
- ・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



令和6年4月1日

午睡安全マニュアル

児童発達支援・放課後デイサービスあすなろ