

午睡マニュアル

令和8年6月改定
(令和5年11月作成)

特定非営利活動法人にじのかなたに
しらとり保育園・にじいろ保育園

睡眠安全チェックポイント

「こどもの安全を最優先する」意識の徹底

- 睡眠中のリスクの共有（うつぶせ寝・窒息など）
- 見守り（観察・記録）に専念できる体制づくり
- 緊急体制の整備
 - ・心肺蘇生法、AEDの操作研修の実施
 - ・シミュレーション研修（状況に応じた役割分担の訓練）の実施

★睡眠中が最も突然死などの危険性が高い。

チェックポイント 1

入園時の確認

- 入園児の生育履歴などを把握する。
- 配慮事項などがある場合、全職員で情報共有する。
- SIDS対策普及啓発用ポスター（厚生労働省）を掲示したり、リーフレットを配布する。
- こどもの健康状態などの情報を日々保護者と共有する。
- こどもの状況に応じた慣らし保育の必要性を保護者に説明し、理解を得る。

チェックポイント 2

睡眠中の観察

- うつぶせ寝を見つけたら、仰向けにする。
- 0歳時は5分毎、1歳児以上は10分毎に観察する。0歳児は目視とは別に午睡チェックセンサーを装着し、観察及び記録を行う。
 - ・名前の確認
 - ・熱感（体に触れて体温・発汗など）
 - ・呼吸状態の有無
 - ・体位
 - ・呼吸の様子（咳・鼻づまり・ゼーゼー）
- その都度、睡眠観察表に記録する。

チェックポイント 3

睡眠環境などの確認

★カーテンは直射日光や寒さ防止など必要な場合を除いて、基本的には明るさの確保のため開けておく。

- ☐ 敷布団は固めのものか
- ☐ 掛け布団は軽いものか
- ☐ コットの上やマットなどは固定されているか
- ☐ 枕は使用していないか
- ☐ 布団やコットは観察しやすいように並んでいるか
- ☐ 室内の照明は顔色などが観察しやすい明るさか

- ☐ 体調など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
- ☐ 水分補給はできているか
- ☐ 寝かしつけているときから仰向けにしているか

〈温度・湿度の目安〉

	温度	湿度
夏	20～23℃	約60%
冬	26～28℃	約60%

- ・室温湿度計はこどもが生活する高さに設置する。（安全に留意しながら）
- ・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。

- ☐ よだれかけは、外しているか
- ☐ 周囲に「ぬいぐるみ」「おもちゃ」「タオル」「コードなどひも状のもの」はないか
- ☐ おもちゃなどをもっていないか
- ☐ 隙間に顔が埋まらないような布団の隙間を開けているか

- ☐ 部屋は暖めすぎしていないか（睡眠中は床暖房やホットカーペットを使用しない）
- ☐ 適度に換気を行っているか
- ☐ 複数の保育者が別の角度から見守っているか