

睡眠時チェック表
(乳幼児突然死症候群 [SIDS] 予防チェック表)

シッティング日 年 月 日 子どもの名前 さん

確認者(シッター)名

■記入方法

- ・チェックした時間に体の向きを矢印で記入しましょう(仰向け 右向き→ 左向き← うつ伏せ↓ ※うつ伏せは返したら○を付けましょう)
- ・睡眠チェックの目安は、0歳児は5分ごと、1歳児以上は10分ごと

■記入欄

| (分) | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 特記事項 |
|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
| 記入例 | ↑ | ↑ | ↑ | ↑ | → | → | → | ○↓ | ↑ | ↑ | ↑ | ↑ | |

| (分) | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 特記事項 |
|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
| 7時 | | | | | | | | | | | | | |
| 8時 | | | | | | | | | | | | | |
| 9時 | | | | | | | | | | | | | |
| 10時 | | | | | | | | | | | | | |
| 11時 | | | | | | | | | | | | | |
| 12時 | | | | | | | | | | | | | |
| 13時 | | | | | | | | | | | | | |
| 14時 | | | | | | | | | | | | | |
| 15時 | | | | | | | | | | | | | |
| 16時 | | | | | | | | | | | | | |
| 17時 | | | | | | | | | | | | | |
| 18時 | | | | | | | | | | | | | |
| 19時 | | | | | | | | | | | | | |
| 20時 | | | | | | | | | | | | | |
| 21時 | | | | | | | | | | | | | |
| 22時 | | | | | | | | | | | | | |
| (分) | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 特記事項 |

- 睡眠中の児童の確認すること
 - ・十分な観察ができる明るさの確保
 - ・顔面および唇の色の確認
 - ・鼻や口の空気の流れや音の確認
 - ・呼吸に伴う胸郭の動きの確認
 - ・体に触れて体温確認
- 窒息予防のための乳児の寝かせ方留意点
 - ・仰向けに寝かせること
 - ・シーツはしわがないか点検
 - ・授乳後、ゲップを十分に出してから寝かす
 - ・着衣の襟や袖口で口を塞がないように留意
 - ・顔のまわりやベッドの柵にタオルなどを置かない
 - ・飲み込む危険のある遊具を手の届くところに置かない
- 室内温度や換気に配慮しましょう。
 - ・夏 25～28℃程度(外気温度差5℃以内)
 - ・冬 18～22℃程度(睡眠時は20℃程度)
 - ・湿度(50～60%)