

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%)