

# 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。

