

平成29年11月15・22日開催 保育人材確保対策事業に関する説明会  
「6.睡眠時観察について」のパワーポイント資料 (認可施設対象)

# 睡眠時観察について

大阪市こども青少年局  
保育企画課指導・監査グループ

## ★睡眠中の死亡等の重大事故防止対策の徹底

乳幼児突然死症候群（Sudden Infant Death Syndrome）は、それまで元気だった子どもが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。  
家庭だけでなく施設での午睡時間中にも起きています。乳児はうつぶせに寝かせないことと、午睡中の見守りが特に重要です。

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について

【事故防止のための取組み】

[http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/5499/00027890/01\\_guideline\\_jigyosha.pdf](http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/5499/00027890/01_guideline_jigyosha.pdf)

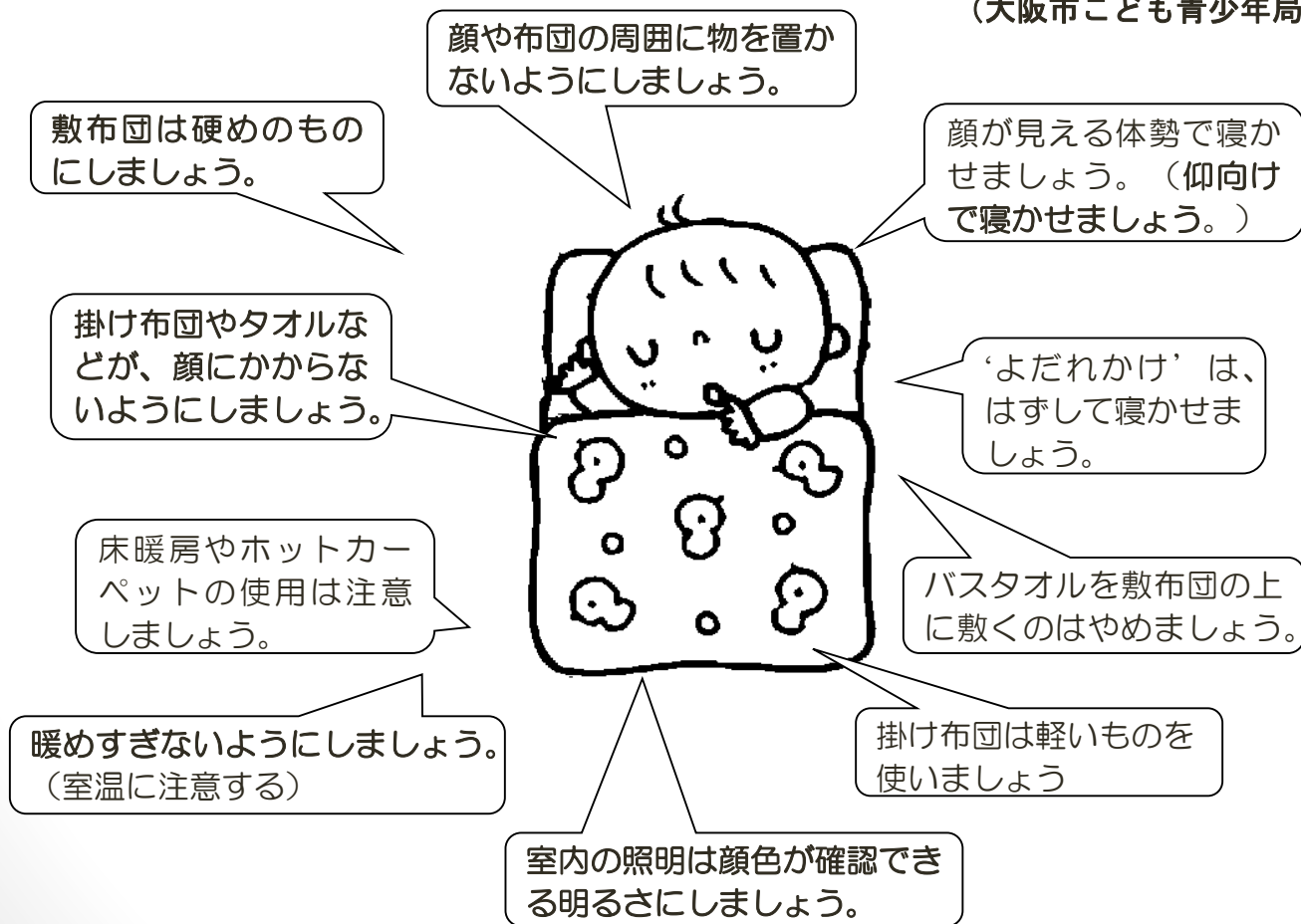
【事故発生時の対応】

[http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/5499/00027890/03\\_guideline\\_taiou.pdf](http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/5499/00027890/03_guideline_taiou.pdf)

# 睡眠時の死亡事故を防ぐために

- うつぶせ寝を見つけたら、医学的な理由がある場合を除いて仰向けにする。
- 0歳児は5分、1～2歳児は10分に1回は呼吸チェックを行う。

2015年改訂版「子どもの保健」より  
(大阪市こども青少年局保育施策部)



# 大阪市たんぽぽの国保育事故調査報告書より

- ・平成28年4月4日認可外保育施設「たんぽぽの国」にて  
1歳2か月男児の死亡事故発生

- ・平成29年6月「事故調査報告書」が発出される

【提言1】 一時救命処置の対応力の構築

【提言2】 **実効性ある睡眠時観察**

【提言3】 入園初期リスクの軽減

【提言4】 保護者への情報提供

【提言5】 大阪市の指導監査体制の更なる充実

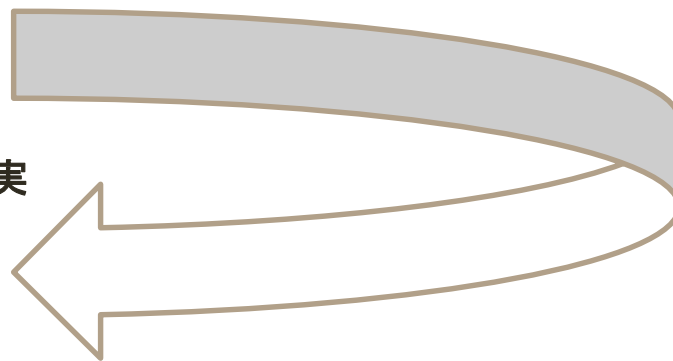
【提言2】

＜重要性＞

- ・平成28年の全国の教育・保育施設等における  
死亡事故は13件（睡眠中は10件）

＜主な施策＞

- ・0歳児および1歳児のうつぶせ寝禁止の再周知  
※医学的な理由がある場合を除いて仰向けにする
- ・**記録様式の改訂**  
※様式自体に注意喚起を記載し、様式記載事項を  
確認すれば、最低限の確認ができるようにする。
- ・観察補助手段  
(監視カメラ等の活用検討)



# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表の使い方

うつぶせ寝はさせない！

- ・睡眠時は5分ごとに確認し、授乳開始の時期や体調が悪い時は特によく観察しましょう。
- ・①～⑤を確認して、姿勢を記入する。

年 月 日 ( ) 天気 ( ) 湿度 ( ) % 室温 ( ) °C

【適切な室温・湿度】 室温：夏26～28°C 冬20～23°C 湿度：60%  
 【記録者】 ナ ( 寝姿 ) ヨ ( 抱川 ) ( ) ( ) ( )

チェックポイント	①顔の状態		②呼吸の有無		③呼吸の様子		④触感		⑤体位(姿勢:仰向け↑ 5つふせ↓ 5つふせから仰向け⑤ 横向き←→)	
	名前・顔色・唇の色		呼吸音・胸の動き		咳・ゼーゼー・鼻づまり・その他		体に触れて体温発汗等の確認		医師の指示がない限り、5つふせは、仰向けに変える。	

名前	(朝) 大塚 太郎	記録者	指紋	良 所	記録者
11時				↑	ナ
				↑	ナ
30			10	→ ⑤ 咳	ヨ
				→	ヨ
20			20	⑤	ヨ
				↑	ヨ
30			30	↑	ヨ
				↑	ヨ
40			40	↑ ④ 37.0°C	ヨ
				↑	ヨ
50			50	↑	ヨ
				↑	ヨ
12時				↑	ヨ
				↑	ナ
30			30		ナ
				↑	ナ
40			40		ナ
				↑	ナ
50			50		ナ
				↑	ナ

名前		記録者	指紋		記録者
11時					
30			10		
20			20		
30			30		
40			40		
50			50		
12時					
30			10		
20			20		
30			30		
40			40		
50			50		

名前		記録者	指紋		記録者
11時					
30			10		
20			20		
30			30		
40			40		
50			50		
12時					
30			10		
20			20		
30			30		
40			40		
50			50		

# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表(0歳児)

うつぶせ寝はさせない！

・睡眠時は5分ごとに確認し、預かり始めの時期や体調が悪い時は特によく観察しましょう。  
 ・①～⑤を確認して、姿勢を記入する。

年 月 日( ) 天気( ) 室温( ) 湿度( ) 湿度計( ) 湿度計( ) 湿度計( ) 湿度計( ) 湿度計( ) 湿度計( )

【適切な室温・湿度】 室温: 夏28～29℃ 冬20～23℃ 湿度: 60%  
 【記録者】 ナ( 記録 ) ヨ( 記録 ) ( ) ( ) ( ) ( )

チェックポイント	①顔・状況				呼吸状態	体温	姿勢	備考
	顔	目	大鼻	大鼻				
11時								
12時								
13時								
14時								

- ・睡眠時は5分ごとに確認し、預かり始めの時期や体調が悪い時は特によく観察しましょう。
- ・①～⑤を確認して、姿勢を記入する。

# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表(0歳児)

うつぶせ寝はさせない！

・睡眠時は5分ごとに確認し、預かり始めの時期や体調が悪い時は特によく観察しましょう。  
 ・①～⑤を確認して、姿勢を記入する。

年 月 日 ( ) 天気 ( ) 湿度 ( ) % 湿度 ( ) %

【適切な湿度・温度】 湿度: 夏26~28℃ 冬20~23℃ 湿度: 60%

【記録者】 ナ( 寝寝 ) ヨ( 浅川 ) ( ) ( )

① 寝向き ( ) ② うつぶせ ( ) ③ 寝向き ( ) ④ 寝向き ( ) ⑤ 寝向き ( )

・ 年月日 ・ 天気 ・ 温度 (℃) ・ 湿度 (%)

【適切な湿度】  
60%

【適切な温度】  
夏：26～28℃  
冬：20～23℃

12時	14時	16時	18時	20時	22時	24時
30	↑	↑	↑	↑	↑	↑
20	→ 寝	→ 寝	→ 寝	→ 寝	→ 寝	→ 寝
30	↑	↑	↑	↑	↑	↑
40	↑	↑	↑	↑	↑	↑
50	↑	↑	↑	↑	↑	↑
12時	14時	16時	18時	20時	22時	24時
30	↑	↑	↑	↑	↑	↑
20	↑	↑	↑	↑	↑	↑
30	↑	↑	↑	↑	↑	↑
40	↑	↑	↑	↑	↑	↑
50	↑	↑	↑	↑	↑	↑

# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表(0歳児)

うつぶせ寝はさせない！

・睡眠時は5分ごとに確認し、預かり始めの時期や体調が悪い時は特によく観察しましょう。  
 ・①～⑤を確認して、姿勢を記入する。

年 月 日 ( ) 天気 ( ) 湿度 ( ) % 湿度 ( ) %

【適切な湿度・湿度】 湿度:夏28～29℃ 冬20～23℃ 湿度:60%

【記録者】 ナ (難波) ヨ (淀川) ( ) ( ) ( )

チェックポイント	①顔状況		②呼吸の有無		③呼吸の様子		④発音		⑤体温		⑥おむつ		記録者
	名前・顔色								うつぶせ ↓ うつぶせから仰向けに 横向き ←		けに変わる。		
名前	(例) 大塚 太郎												
11時													
10													
20			①										
30			↑										
40			↑	④ 37.0℃									
50			↑										
12時													
10													
20													
30	↑												
40	↑												
50	↑												

【記録者】 (例) ナ (難波) ヨ (淀川)



# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表(0歳児)

うつぶせ寝はさせない！

・睡眠時は分ごとに確認し、預かり始めの時期や体調が悪い時は特によく観察しましょう。  
・①～⑤を確認して、姿勢を記入する。

年 月 日 ( ) ( ) ( ) 天気 ( ) ( ) 湿度 ( ) ( ) 温度 ( ) ( )

【適切な湿度・温度】 湿度: 夏28～29℃ 冬20～23℃ 湿度: 80%

【記録者】 ナ( 姓氏 ) ヨ( 姓 ) ( ) ( ) ( )

チェックポイント	①顔・状況	②呼吸の有無	③呼吸の様子	④熱感	⑤体位(姿勢: 仰向け↑ 50分せ↓ 50分せから仰向け⇄ 横向き←→)
	名前の確認・顔色・唇の色	呼吸音・胸の動き	咳・ゼーゼー・鼻づまり・その他	体に触れて体温発汗等の確認	医師の指示がない限り、50分せは、仰向けに変える。

名前	(例) 大塚 太郎	記録者	性別	年齢	名前	記録者	性別	年齢	名前	記録者	性別	年齢
11時												

## <チェックポイント>

- ①顔・状況 : 名前の確認・顔色・唇の色
- ②呼吸の有無 : 呼吸音・胸の動き
- ③呼吸の様子 : 咳・ゼーゼー・鼻づまり・その他
- ④熱感 : 体に触れて体温発汗等の確認
- ⑤体位 (姿勢 ↑・↓・**⊙**↓・←・→)  
: 医師の指示がない限り、うつぶせは仰向けに変える。

12時												
1時												
2時												

# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表(0歳児)

うつぶせ寝はさせない！

・眠る時は必ずぐっすり寝て、寝かす時の姿勢や寝る時の姿勢をよく観察しましょう。  
 ・①～⑤を記録して、姿勢を記入する。

年 月 日 ( ) 天気 ( ) 湿度 ( )% 室温 ( )°C

チェックポイント	①顔・状況	②呼吸の有無	③呼吸の種類
	名前・顔色・唇の色	呼吸音・胸の動き	腹・背・せーせー・鼻づ

時間	名前	顔色	唇色	呼吸音	胸の動き	腹の動き	背の動き	せーせー	鼻づ
11時	太郎	+	+	+	+	+	+	+	+
11時10分				→ ② 咳					
11時20分				③					
11時30分				+					
11時40分				④ 37.0°C					
11時50分				+					
12時				+					
12時10分				+					
12時20分				+					
12時30分				+					
12時40分				+					
12時50分				+					

名前	(例) 大阪 太郎	記録者	健康状態	良好	記録者
11時			13時	↑	ナ
10			10	↑	ナ
				→	ヨ
20			20	→ ③ 咳	ヨ
				↓	ヨ
30			30	↑	ヨ
				↑	ヨ
40			40	↑ ④ 37.0°C	ヨ
				↑	ヨ
50			50	↑	ヨ
				↑	ヨ

# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表(0歳児)

うつぶせ寝はさせない！

・眠る時は5分ごとに確認し、預かり始めの時期や体調が悪い時は待によく観察しましょう。

・①～⑤を確認して、姿勢を記入する。

年 月 日 ( ) 天気 ( ) 湿度 ( ) % 室温 ( ) °C

チェックポイント	①顔状況	②呼吸の有無	③呼吸の様子
	右側の瞳孔・顔色・唇の色	呼吸音・胸の動き	咳・せーせー・鼻づまり

時間	名前	記録者	健康状態	温度	湿度	室温
11時	(例) 大阪 太郎	ナ	良好	ナ		
11時 10分		ナ	↑	ナ		
11時 20分		ヨ	→ ② 咳	ヨ		
11時 30分		ヨ	↑	ヨ		
11時 40分		ヨ	↑ ③ 37.0°C	ヨ		
11時 50分		ヨ	↑	ヨ		
12時		ナ	↑	ナ		
12時 10分		ナ	↑	ナ		
12時 20分		ナ	↑	ナ		
12時 30分		ナ	↑	ナ		
12時 40分		ナ	↑	ナ		
12時 50分		ナ	↑	ナ		

名前	(例) 大阪 太郎	記録者	健康状態	良好	記録者
11時					ナ
11時 10分					ナ
11時 20分			→		ヨ
11時 30分			→ ③ 咳		ヨ
11時 40分			↓		ヨ
11時 50分			↑		ヨ
12時			↑		ヨ
12時 10分			↑ ④ 37.0°C		ヨ
12時 20分			↑		ヨ
12時 30分			↑		ヨ
12時 40分			↑		ヨ
12時 50分			↑		ヨ

名前・健康状態

# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表(0歳児)

うつぶせ寝はさせない！

・睡眠時は3分ごとに確認し、預かり紙  
・①～④を確認して、姿勢を記入する。

年 月 日( ) 天気( ) 湿度( )℃ 温度( )%

名前			(例) 大阪 太郎			記録者	健康状態	良好		記録者
11時							13時	↑		ナ
11時							13時	↑		ナ
11時							13時	→		ヨ
11時							13時	→	③ 咳	ヨ
11時							13時	↓		ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑	④ 37.0℃	ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑		ヨ
11時							13時	↑		ヨ

**<チェックポイント>**

⑤体位

↑：仰向け  
↓：うつぶせ  
Ⓞ↓：うつぶせから仰向け  
←/→：横向き

# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表の使い方

うつぶせ寝はさせない！

・睡眠時は5分ごとに確認し、預かり紙  
・①～④を確認して、姿勢を記入する。

年 月 日 ( ) 天気 ( ) 室温 ( )℃ 湿度 ( )%

チェックポイント	①顔・状況	②呼吸の有無	③呼吸の様子
	名前・顔色・唇の色	呼吸音・胸の動き	咳・ゼーゼー・鼻づ

名前	①顔・状況	②呼吸の有無	③呼吸の様子	名前
11時	(例) 大阪 太郎	配業者	良好	配業者
10時				
30				
20				
10				
30				
20				
10				
40			④ 37.0℃	
30				
20				
10				
12時				
30				
20				
10				
50				
40				
30				
20				
10				

名前	(例) 大阪 太郎	記録者	健康状態	良好		記録者
11時			13時	↑		ナ
10			10	↑		ナ
				→		ヨ
					③ 咳	ヨ
						ヨ
						ヨ
					④ 37.0℃	ヨ
						ヨ
						ヨ
50			50	↑		ヨ
				↑		ヨ

<チェックポイント>  
 ①顔・状況  
 ②呼吸の有無  
 ③呼吸の様子  
 ④熱感

# 睡眠チェック表（0歳児）【例】

睡眠チェック表(0歳児)

うつぶせ寝はさせない！

・睡眠時は分ごとに記録し、傾き  
・①～⑤を記録して、姿勢を記入

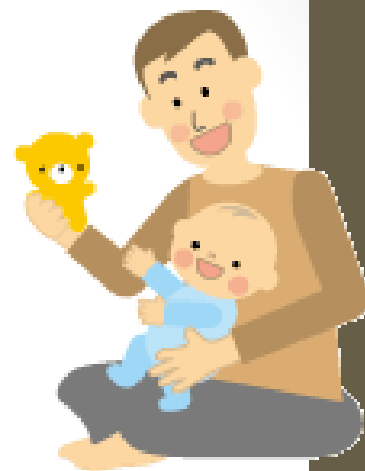
年 月 日 ( ) 天気 ( ) 湿度 ( )% 室温 ( )℃ 湿度 ( )%

チェックポイント	①顔状況	②呼吸の有無	③呼吸音
	名前・顔色・唇の色	呼吸音・胸の動き	咳・ゼーゼー

名前	(例) 大阪 太郎	記録者	健康状態	良好	記録者
11時					
10					
20					
30					
40					
50					

名前	(例) 大阪 太郎	記録者	健康状態	良好	記録者
11時			13時		ナ
10			10		ナ
			→		ヨ
20			→	③ 咳	ヨ
			↓		ヨ
30			↑		ヨ
			↑		ヨ
40			↑	④ 37.0℃	ヨ
			↑		ヨ
50			↑		ヨ
			↑		ヨ

記録者



**子どもに関わる全ての人へ  
お願いです！  
子どもが眠っている時は  
目を離さないでね。**

**子どもの死亡事故の多くが、睡眠中の事故です。  
子どもの呼吸・表情の変化や、顔色などが  
いつでも確認できる環境で寝かせてあげましょう。**

# 睡眠中は仰向けにし、 子どもを1人にしないようにしましょう

- **子どもの顔が見える仰向けに寝さ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は除きます。
- **子どもを一人にせず、寝かせ方に配慮し、安全な睡眠環境を整えましょう**
- **やわらかい布団やぬいぐるみ等を使用せず、周りにヒモ、ヒモ状のものを置かないようにしましょう**
- **口の中の異物やミルク、食べたもの等の嘔吐物がないか確認しましょう**
- **定期的に子どもの呼吸・体位、睡眠状態を点検しましょう**