

歳児	名前	チェック ※ブレスチェック表は、各施設・事業の開所時間に合わせて作成し、どの時間帯の睡眠であってもチェックを行ってください。																																																						
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55							
		7時												8時												9時												10時																		
		11時												12時												13時												14時																		
		15時												16時												17時												18時																		
		7時												8時												9時												10時																		
		7時												8時												9時												10時																		
		11時												12時												13時												14時																		
		15時												16時												17時												18時																		
		7時												8時												9時												10時																		
		7時												8時												9時												10時																		
		11時												12時												13時												14時																		
		15時												16時												17時												18時																		
		7時												8時												9時												10時																		
		7時												8時												9時												10時																		
		11時												12時												13時												14時																		
		15時												16時												17時												18時																		
		7時												8時												9時												10時																		

*睡眠チェックは0歳児は5分・1歳児は10分ごとに観察し、確認後にチェックを入れる。*記録者が分かるように記載しましょう。(例)記録者の頭文字等を記入

*睡眠中の児童の・姿勢・顔色・呼吸の状態を観察しチェックする。

*満1歳までは仰向けに寝かせる。毎日チェックする。
また窒息予防のため次の点に留意する。

- 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
- 呼吸に伴う胸部の動きの確認
- 体に触れて体温確認

*室内温度や換気に注意しましょう

- シーツはしわがないか常に点検する。
- 授乳後、ゲップを十分に出してから寝かす。
- 睡眠時に着衣の襟や袖口で口を塞がないように留意する。
- 顔のまわりやベッドの柵にタオルなどを置いたり掛けたりしない。
- 飲み込む危険のある遊具を手の届くところに置きっぱなしにしない。