○月○日() 温度 ○℃ 湿度 ○%

# 【午睡時の留意点】

- ・少なくとも **10分間隔程度**で確認を行うこと。
- ・子どもを絶対に1人にせず,寝かせ方に配慮し,安全な睡眠環境を整える。
- ・柔らかな布団やぬいぐるみ等を使用せず、周りにひも状のものを置かない。
- ・口の中の異物やミルク、食べたもの等の残渣物がないか確認する。
- ・子どもの年齢、人数、職員の数等、園の実情に応じて定期的に午睡の状態を確認。 ・体温・発汗に異常はないか。

## 【午睡チェックの方法】

- ・うつぶせ寝になっていないか。
- ・息をしているか。胸の動きはあるか。
- ・顔色、唇の色は悪くないか。

**あ**ーあおむけ

横一横むき

**う**ーうつ伏せ

(仰向けにさせたら△で囲む)

		名前			名前				名前			
チェックした 先生のサイン	チェック した時間	午睡の 時間	: ~ :	チェック した時間	午睡の 時間	:	~ :	チェック した時間	午睡の 時間	:	~ :	
		体調や 懸念 事項			体調や 懸念 事項				体調や 懸念 事項			
		呼吸	鼻.口.胸		呼吸	鼻・	口 · 胸		呼吸	鼻 .		胸
	:	顔色	良・不良	:	顔色	良	· 不良	:	顔色	良	· 不良	
		体位	あ · 横 · う 。		体位	<u>あ・</u>	横・う		体位	あ・ 畠・		う
	:	呼吸 顔色	鼻   ・   口   ・   胸     良   ・   不良	:	呼吸 顔色		<u>ロ ・ 胸</u> ・ 不良		呼吸 顔色		口 ·   · 不良	胸
	-	体位	あ・横・う	-	体位	あ・	横・う	<u> </u>	体位	あ・		う
		呼吸	鼻・口・胸		呼吸	鼻·	口・胸		呼吸	鼻·	□ ·	胸
	:	顔色	良・不良	:	顔色	良	· 不良	:	顔色	良	· 不良	
		体位 呼吸	あ ・ 横 ・ う     鼻 ・ 口 ・ 胸		体位呼吸	あ・ 鼻・	横 · う ロ · 胸		体位呼吸	あ <u>·</u> 鼻 ·		う胸
	:	顔色	<u>第                                   </u>	:	顔色	良	不良	:	顔色	良	· 不良	ᄱ
		体位	あ・横・う	-	体位	あ・	横・う	-	体位	あ ·		う
		呼吸	鼻・口・胸		呼吸	鼻 ·	口・胸		呼吸	鼻·		胸
	:	顔色	良 · 不良	:	顔色	良	· 不良	:	顔色	良	· 不良	
		体位 呼吸	あ ・ 横 ・ う     鼻 ・ 口 ・ 胸		体位呼吸	あ・ 鼻・	横 · う ロ · 胸		体位 呼吸	あ · 鼻 ·		う胸
	:	顔色	良 · 不良	:	顔色	<del></del> 良	· 不良	:	顔色	良	· 不良	I)Fi)
		体位	あ・横・う		体位	ь·	横・う		体位	ь·		う
		呼吸	鼻 ・ 口 ・ 胸		呼吸	鼻・	口・胸	-	呼吸	<u>鼻</u> ·		胸
	:	顔色 体位	<u>良・不良</u> あ・横・う	:	顔色 体位	良 あ・	・ 不良 横 ・ う	:	顔色 体位	良	· 不良 横 ·	~
		呼吸	あ ・ 横 ・ う     鼻 ・ 口 ・ 胸		呼吸	あ・ 鼻・	_ 横 · う_ ロ · 胸		呼吸	あ <u>·</u> 鼻 ·		う胸
	:	顔色	良 · 不良	:	顔色	良	· 不良	:	顔色	良	· 不良	13-3
		体位	あ・横・う	_	体位	あ・	横・う		体位	あ・	横・	う
		呼吸	鼻 ・ 口 ・ 胸		呼吸	鼻・	口 · 胸		呼吸	鼻 ·		胸
	:	顔色 体位	<u>良・不良</u> あ・横・う	:	顔色 体位	良 あ・	・ 不良 横 ・ う	:	顔色 体位	良 あ・	· 不良 横 ·	う
		呼吸	鼻.口.胸		呼吸	鼻 .			呼吸	鼻・		胸
	:	顔色	良 · 不良	:	顔色	良	· 不良	:	顔色	良	· 不良	
		体位	あ・横・う		体位	あ・	横・う		体位	ь·		う
		呼吸	鼻 ・ 口 ・ 胸		呼吸	鼻・	口・胸	_	呼吸	鼻·		胸
	:	顔色 体位	<u>良・不良</u> あ・横・う	. :	顔色 体位	良 あ・	・ 不良 横 ・ う	:	顔色 体位	良 あ・	.1.18	う
		呼吸	鼻・口・胸		呼吸	<u></u> 鼻·	<u>ロ・胸</u>		呼吸	鼻 ·		胸
	:	顔色	良 · 不良	:	顔色	良	· 不良	:	顔色	良	· 不良	
		体位	あ・横・う		体位	あ ·			体位	ь·		
	:	呼吸 顔色	鼻 ・ 口 ・ 胸   良 ・ 不良	:	呼吸 顔色	<u>鼻</u> 良	ロ · 胸 · 不良	:	呼吸 顔色	<u>鼻</u> 良	口 · · 不良	胸
		体位	あ・横・う	•	体位	あ・		•	体位	あ・		う
		呼吸	鼻.口.胸		呼吸	鼻·			呼吸	鼻·		胸
	:	顔色	良・不良	:	顔色	良	· 不良	:	顔色	良	・ 不良	
		体位	あ・横・う		体位	あ・ <sup></sup>			体位	あ・ 		
	:	呼吸 顔色	鼻 ・ 口 ・ 胸   良 ・ 不良	:	呼吸 顔色		口 · 胸 · 不良	-  :	呼吸 顔色	鼻 <u>·</u> 良	口 · · 不良	囮
		体位	あ・横・う	1	体位	あ・		-	体位	ь ·		う
		呼吸	鼻・口・胸		呼吸	鼻·			呼吸	鼻 ·		
	:	顔色	良· 不良	:	顔色	良	· 不良	:	顔色	良	· 不良	
		体位	あ・横・う		体位	あ・ 息・	_ 横 · う_ ロ · 胸		体位	あ・ 息・		
	:	呼吸 顔色	鼻・ロ・胸     良・不良	:	呼吸 顔色	<del>鼻</del> 良	<u>ロ</u> ・ <u>胸</u> ・ 不良	· :	呼吸 顔色	<u></u> 身 良	ロ · · 不良	胸
		体位	あ・横・う	-	体位	ь ·		-	体位	ь ·		う
		呼吸	鼻・口・胸		呼吸	鼻・			呼吸	鼻·		胸
	:	顔色	良・不良	:	顔色		· 不良	:	顔色		· 不良	_
		体位	あ・横・う		体位	あ・	横・う		体位	あ ·	横・	う

# 午睡チェック表

( たんぽぽ クラス)

○月○日(○) 温度 ○℃ 湿度 ○%

#### 【午睡時の留意点】

- ・少なくとも<u>10分間隔程度</u>で確認を行うこと。
- ・子どもを絶対に1人にせず,寝かせ方に配慮し,安全な睡眠環境を整える。
- ・柔らかな布団やぬいぐるみ等を使用せず、周りにひも状のものを置かない。
- ・口の中の異物やミルク、食べたもの等の残渣物がないか確認する。
- ・子どもの年齢、人数、職員の数等、園の実情に応じて定期的に午睡の状態を確認。 ・体温・発汗に異常はないか。

## 【午睡チェックの方法】

- ・うつぶせ寝になっていないか。
- ・息をしているか。胸の動きはあるか。
  - ・顔色、唇の色は悪くないか。

**あ**ーあおむけ

横一横むき

**う**ーうつ伏せ (仰向けにさせたら△で囲む)

		名前	(例) 鹿児島 太郎		名前	(例)杉			名前			
チェックした 先生のサイン	チェック した時間	午睡の 時間	13:00 ~ 14:00	チェック した時間	午睡の 時間	13:20	~ 14:03	 チェック した時間	午睡の 時間	:	~ :	
チェックをしの名前を記入		体調や 懸念 事項	特になし で吗	<b>分間隔程度</b> <sup>2</sup> 吸・顔色・体	体調や	微熱気味。 36度8分(1 時)	3時20分計測	子どもの樹	子を記入			
		呼吸	鼻 ・ (ロ) ・ 胸へ	確認	呼吸	鼻	(口) ・ 胸	(咳や熱等		J		胸
田中	13:00	顔色	良不良	13:10	顔色	良	不良		呼吸 顔色	<b></b> 良	 不且	
	10.00	体位	あ横っう	10.10	体位	(b) ·	横・う		体位	ъ .	144	× う
		呼吸	鼻・口・胸		呼吸	鼻	<u>頃</u> り		PF 137	(A)	(円)	<i>-</i>
田中	13:10	顔色	良・不良	13:18	顔色	良	・ (不良 <	発熱やその	)他体調不」	良で、顔が赤	<b>ょらんでいた</b>	· 9,
шт	10.10	体位	(あ) 横 う	13.10	体位	あ ·	横・う	白っぽかっ	たりした	ら「不良」に	チェック	
		呼吸			呼吸	量	(ロ) · 胸	+	呼吸	鼻	·	胸
田中	13:19	顔色	良・不良	13:26	顔色	良	・ (不良	····	顔色	良	· 不」	
щт	10.10	体位	(あ) 横 · う	10.20	体位	あ ·	横・う		体位	<u></u> Б	横・	× う
		呼吸			呼吸	( <u>皇</u> ) ·	<u>1</u> 関・		呼吸	鼻・		胸
田中	13:30	顔色	第	13:34	顔色	良	不良		面色	良	 不』	
шт	10.00	体位	あ、横っう	10.04	体位	あ・	横・分				i#	ぅ
		呼吸	鼻 口 胸		呼吸	鼻				:っていたら, !+> > !-	月 7	<u>ノ</u> 胸
田中	13:39	顔色	良不良	13:44	顔色	良	不良	<sup>144同けに</sup>	し, △で囲	むこと	一不	
щи	10.00	体位	(あ) 横・う	10.44	体位	(b) ·	横・う		法法	<b>5</b> .	横・	<u>~</u> う
		呼吸	鼻 口 胸		呼吸	皇	(ロ)・ 胸			, z		胸
佐藤	13:49	顔色	良不良	13:53	顔色	良	不良	乳幼児の鼻 などして呼		良	 工 [不	
NT BX	10.48	体位	あ(横)う	10.00	体位	あ・	(横)う			}	横	× う
		呼吸	鼻 口 胸<						呼吸	鼻・		胸
佐藤	14:00	ļ		1		ない際は胸に				+		
江豚	14:00	顔色 体位	12	歴れるな		認すること。	不良		顔色   体位	良 お・・	不」 構	
					DZE DZE	鼻	<b> </b> 死 フ			α, +-	-الحز	う
		呼吸			呼吸	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	口・胸		呼吸	+		胸
	寝てい	ハる時の姿	良・不良	:	顔色	良	· 不良		顔色	良	· 不	
		を付ける	) 傾 フ		体位	あ・	横・う		体位	あ ·	横	う
		+= h			呼吸	鼻。			呼吸	鼻	П ·	胸
	:	顔色	良・不良・	:	顔色	良	不良		顔色	良	· 不且	
		体位	あ・横・う		体位	あ ·	横・う		体位	あ ·	154	う
		呼吸	鼻 中 口 ・ 胸		呼吸	鼻。	口・胸		呼吸	鼻	·	胸
	:	顔色	良・一个良	:	顔色	良	· 不良	<b>!</b>	顔色	良	· 不	
		体位	あ・横・う		体位	あ ·	横・う		体位	あ ·	横	<u>う</u>
		呼吸	鼻 口 胸	-	呼吸	鼻	口 - 胸		呼吸	鼻・	<u> </u>	胸.
	:	顔色	良・不良	:	顔色	良	· 不良	<b>:</b>	顔色	良	· 不且	
		体位	あ・横・う		体位	あ・	横・う		体位	あ ·	横・	う
		呼吸	鼻 口 胸	-	呼吸	鼻	口 · 胸		呼吸	鼻。		胸
	:	顔色	良・不良	. :	顔色	良	· 不良	·	顔色	良	· 不!	
		体位	あ・横・う		体位	<u>あ・</u>		1	体位	<u>あ・</u>		
		呼吸	鼻 口 胸	-	呼吸	鼻。			呼吸	鼻・		
	:	顔色	良 不良	:	顔色	良	· 不良	:	顔色	良	· 不且	
		体位	あり横りう	1	体位	<u>あ・</u>		_	体位	あ ·		
		呼吸	鼻 口 胸	-	呼吸	鼻			呼吸	鼻		
	:	顔色	良・不良	:	顔色	<del> </del>	・ 不良	:	顔色	T	• 不且	
		体位	あり横りう	1	体位	あ ·	横・う	1	体位	あ ·		
		呼吸	鼻 口 胸	-	呼吸	鼻			呼吸	鼻		
	:	顔色	良	:	顔色	+	· 不良		顔色	+		
		体位	あり横りう		体位	あ・			体位	あ ·		
		呼吸	鼻 ・ 口 ・ 胸	_	呼吸	鼻・			呼吸	鼻・	П .	
	:	顔色	良・不良	:	顔色	良	• 不良		顔色	良	· 不且	
		体位	あく横っう		体位	あ ·	横・う		体位	あ ·		
		呼吸	鼻 ・ 口 ・ 胸	1	呼吸	鼻 ·			呼吸	鼻	п .	胸
	:	顔色	良・不良	:	顔色	良	<ul><li>不良</li></ul>		顔色	良	· 不且	
		体位	あ・横・う		体位	あ ·			体位	あ <b>・</b>		
		呼吸	鼻・口・胸	1	呼吸	鼻・			呼吸	鼻 •		
	:	顔色	良・不良	:	顔色		<ul><li>不良</li></ul>	<u></u> :	顔色	+	· 不且	
		体位	あ横う		体位	ь·	横・う		体位	<b>あ・</b>	横	う