

午睡チェック表

() クラス

○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。

【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。
- ・体温・発汗に異常はないか。

あーあおむけ
横ー横むき
うーうつ伏せ
(仰向けにさせたら△で囲む)

チェックした先生のサイン	チェックした時間	名前	: ~ :	チェックした時間	名前	: ~ :	チェックした時間	名前	: ~ :
		午睡の時間			体調や懸念事項			午睡の時間	
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う
:		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・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	あ・横・う

【記入例】

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**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。

【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。
- ・体温・発汗に異常はないか。

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)

チェックした先生のサイン	チェックした時間	名前 (例) 鹿児島 太郎			名前 (例) 桜島 花子			チェックした時間	名前					
		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	午睡の時間		: ~ :					
チェックをした先生の名前を記入		体調や懸念事項	特になし	10分間隔程度で呼吸・顔色・体位を確認	体調や懸念事項	微熱気味。36度8分(13時20分計測時)	子どもの様子を記入(咳や熱等)		呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う
田中	13:00	呼吸	鼻・口・胸	13:10	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
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、顔が赤らんでいたり、白っぽかったりしたら「不良」にチェック	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
田中	13:19	体位	(あ)・横・う	13:26	体位	あ・(横)・う	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
田中	13:30	呼吸	(鼻)・口・胸	13:34	呼吸	(鼻)・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
田中	13:39	顔色	(良)・不良	13:44	顔色	良・(不良)	うつ伏せの姿勢になっていたら、仰向けにし、△で囲むこと	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
佐藤	13:49	体位	(あ)・横・う	13:53	体位	あ・(横)・う	乳幼児の鼻や口に触れるなどして呼吸を確認	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
佐藤	14:00	呼吸	鼻・口・胸		呼吸	鼻・口・胸	鼻や口で確認できない際は胸に触れるなどして確認すること。	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う
		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	あ・横・う	寝ている時の姿勢に○を付ける	:	体位	あ・横・う				
		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
		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	あ・横・う	:	体位	あ・横・う	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	
		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
		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	あ・横・う	:	体位	あ・横・う	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	
		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
		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	あ・横・う	:	体位	あ・横・う	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	
		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
		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	あ・横・う	:	体位	あ・横・う	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	
		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
		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	あ・横・う	:	体位	あ・横・う	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	
		呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	:	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	体位	あ・横・う	
		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	あ・横・う	:	体位	あ・横・う	呼吸	鼻・口・胸	顔色	良・不良	