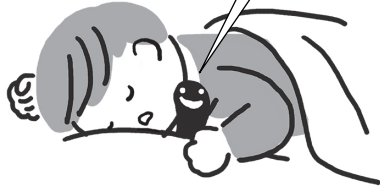


1

なぜ、うつぶせ寝はいけないの？

首は横斜め下を向いていても、窒息の可能性が高い。胸が押された状態なので、呼吸しにくい。上気道の閉塞が起きる。熱が逃げにくく、からだが熱くなりすぎる。自分が吐いた息の二酸化炭素を吸い込むことで窒息状態になる、など。理由が100%解明されたわけではありませんが、うつぶせ寝は突然死のリスクを高めます。

特に0歳、1歳の保護者の方には、「家でもあおむけで寝かしてね」と伝えてね。



2

「睡眠チェック」 子どもに触れて、 健康チェック。

「SIDS（シズ）チェック」でも「呼吸チェック」でもありません。睡眠（午睡）チェックは一人ひとりの「いつも」を確認し、「いつもと違う」に気づく大切な時間でもあります。「いつもと違う」は、お迎え時、保護者にも伝えましょう。たとえば、「熱いと思って測ったら37度ありました。いつもより汗もかいていたので、寝る前に体温を測ってみてくださいね」など。



3

睡眠チェックは片手間にしない

大事な健康状態のチェックでもあるのですから、特に0歳と1歳は「今日の担当者」を決めましょう。「連絡帳や製作をしながら」、ならば、必ずタイマーを置いてアラームを鳴らしてください。「自分で時間を測る」は、人間の脳にはできません。作業をし「ながら」では、すぐに20分、30分、経ってしまいます。

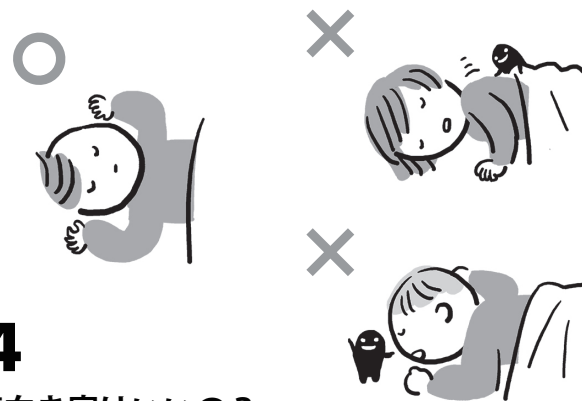
子どもにふれて確認しながら、横向き、うつぶせになった子どもに気づいたらあおむけに。



4

横向き寝はいいの？

うつぶせになっていくとわかっている子どもは、横を向いたら上に向けてあげましょう。うつぶせになってからよりも簡単です。そのためにも「今日の睡眠チェック係」を。



5

「寝かせてあげたい」 「作業ができない」？



乳児の場合、「うつぶせで、ぐっすり寝ている」と見える姿こそ、SIDS のリスクそのものだとわかっています。保育施設で「子どもを一定時間、熟睡させること」にこだわる必要はありません。「午睡時間に作業をしないと仕事が終わらない」場合は、安全を優先して壁装飾などから作業を減らしていきましょう。自治体や園の上部組織も、現場の書類や報告書を見直し、減らす工夫を。

すぐに！
救急要請
+
心肺蘇生

119番通報！
保護者に電話！
心肺蘇生！
他の子どもたちの
安全確保！

6

異常がみつかったら？

「意識がない（みたいだ）」「呼吸をしていない（みたいだ）」と思ったら、すぐに救急対応をしましょう。上の4つがもれなくすぐにできるよう、こまめに簡単な訓練を。（参考：「保育の安全研究・教育センター」→「安全に関するトピックス」→「0. 緊急事態時の訓練用ビデオ」）

