

睡眠チェック表：「これでいいの？」の疑問入り・たたき台

1. 眠る時間が一斉の月齢以上の子どもたち

睡眠チェック（※）は、呼吸と体位だけを見るわけではないのだから、本当に一人ずつするのなら、これぐらいは書くべき…。

●月●日
睡眠チェック係
名前、名前

一人ひとりのチェック時間を書くなんて不可能ですから、1週の開始時刻と終了時刻？

最初から5分おき、10分おきの時間が印刷してあったら？時間が迫ってれば、焦っていいかげんなチェックになるか、嘘記入になるだけ。

「10分以内で間に合っているから…」、子どもたちが変わって、間に合わなくなったらどうする？急に書式を変える？

開始時刻	名前1	名前2	名前3	名前4	名前5	名前続く…	終了時刻
12時20分	皮	○	返	息	○		12時36分
12時37分	○	○	返	息(咳)	返		12時49分

凡例

- ：チェック済で特記なし
 - 返：うつぶせ寝を返した
 - 息：鼻詰まり、口で息をしている、喘鳴、咳をしているなど呼吸の特記
 - 皮：発赤、じんましんなど
 - 温：汗、冷たいなど
 - 起：目覚めているが横になっている
 - 遊：すでに遊んでいるのでチェックは該当せず
- その他の特記事項は個別に記入

あくまでも例です。

- ★体位の記入は必要？ 睡眠チェックの時間まで、うつぶせ寝を返すのを待つ必要はないのだから、本来、「返」は要らないはず。子どもが横向きや、横向きからうつぶせになろうとしている時に、睡眠チェック係が気づいて、すぐにあおむけにしたほうが楽。返した時間を書きたいのであれば、睡眠チェック表のほしい時間枠に特記として、返した時間を書けばよいのでは？
- ★「横向きならいい」と言われるが、横向きの中には、うつぶせの時と同じ頭の向き（「睡眠」3-2の一番下、右図）のものもあれば、完全に横を向いているものもある。体位を書くなら、「横向き」では不十分のはず。頭の向きがわからないから。
- ★上のようなチェック表では、名前が最初から印刷してあることになり、そうすると、睡眠チェックしながら、あっちに記入、こっちに記入となり、記入ミスが増える確率が上がる。そして、アタマジラミで寝る位置が大きく変わったりしたら…？
- ★まずは絶対に、「今日休みの子」は最初から欄を線でつぶしておくこと。

2. 眠る時間がバラバラの月齢の子どもたち

×月×日 睡眠チェック係：

完璧に5分おきだったりしたら、それはそれで変です…。

時間帯	名前1	名前2	名前3	名前4	名前続く…
10時台				10時10分 温(熱い?)	
		10時45分頃 眠る ○		10時16分 体温はかる	
		10時53分 息、鼻づまり			
11時台					

起きている子は、記入がない。

休みなので、消してある。

3. 一斉に眠る月齢以上の子どもたちのチェック表、これでは簡素すぎるのでしょうか？

△月△日 睡眠チェック係

今日、休みの子：～、～、～

		この時の特記事項
午睡開始時刻	13時5分	
チェック1回目終了時刻	13時20分	Aがすぐうつぶせになるので、○○先生が横についてあおむけに。Dはかなり汗をかいている。
チェック2回目終了時刻	13時32分	Aはあおむけで寝入っている。Fが目覚めて泣き始めたので、私(△△)が抱っこする。
チェック3回目終了時刻	13時46分	
(続く)		

※ 「睡眠中の死亡=SIDS」ではありません。SIDSは、死後にきっちり調べても結局、原因がわからない死亡につけられる名前であり、明確な疾患の名前ではないのです。窒息や感染症等による死亡(原因がある死亡)もあります。なにより、SIDS自体をチェックすることはできません。では、何をチェックするのか。「呼吸」だけではありません。体温が上がっていないこと、からだに普通に反応することなど(全身状態)もチェックしています。ですから、「SIDSチェック」でも「呼吸チェック」でもなく、「睡眠チェック」という言葉をここでは使っています。「生きているか」「上を向いているか」のチェックではありません。

睡眠中は子どもが静かにしていますから、全身状態を確認するのは楽。この時に全身状態の確認の練習をし、習慣づけておかなかつたら、起きている時の変化は容易に見逃します。だから、「時間以内に終わらせる」とかそういう話ではないのです。