

午睡マニュアル

社会福祉法人 わかたけ会

わかたけ保育園

睡眠安全チェックポイント

「こどもの安全を最優先する」意識の徹底

- 睡眠中のリスクの共有(うつぶせ寝・窒息など)
- 見守り(観察・記録)に専念できる体制づくり
- 緊急体制の整備
 - ・心肺蘇生法、AEDの操作研修の実施
 - ・シミュレーション研修(状況に応じた役割分担の訓練)の実施

★睡眠中が最も突然死などの危険性が高い。

チェックポイント1

入園時の確認

- 入園児の生育履歴などを把握する。
- 配慮事項などがある場合、全職員で情報を共有する。
- SIDS対策普及啓発用ポスター(厚生労働省)を掲示したり、リーフレットを配布する。
- こどもの健康状態などの情報を日々保護者と共有する。
- こどもの状況に応じた慣らし保育の必要性を保護者に説明し、理解を得る。

チェックポイント2

睡眠中の観察

- うつぶせ寝を見つけたら、仰向けにする。
- 0歳時は5分毎、1歳児以上は10分毎に観察する。
 - ・名前の確認・顔色
 - ・熱感(体に触れて体温・発汗など)
 - ・呼吸状態の有無(呼吸音)
 - ・体位
 - ・呼吸の様子(咳・ゼーゼー・鼻づまり)
- その都度、睡眠観察表に記録する。

チェックポイント3

睡眠環境などの確認

★カーテンは直射日光や寒さ防止など必要な場合を除いて、基本的には明るさの確保のため開けておく。

- 敷布団は固めのものか
- 掛け布団は軽いものか
- コットの上やマットなどは固定されているか
- 枕は使用していないか
- 布団やコットは観察しやすいように並んでいるか
- 室内の照明は顔色などが観察しやすい明るさか

- 体調などいつもと違う様子はないか
- 口の中に何も入っていないか
- 水分補給はできているか
- 寝かし家ているときから仰向けにしているか

〈温度・湿度の目安〉

	温度	湿度
冬	20～23℃	約60%
夏	26～28℃	約60%

- ・室温湿度計はこどもが生活する高さに設置する（安全に留意しながら）
- ・冷房は床面の温度が2～3℃低い場合があるので、睡眠時は留意する

- よだれかけは、はずしているか
- 周囲に「ぬいぐるみ」「おもちゃ」「タオル」「コードなどひも状のもの」はないか
- おもちゃなどをもっていないか
- 隙間に顔が埋まらないような布団の隙間を開けているか

- 部屋は暖めすぎではないか（睡眠中は床暖房やホットカーペットを使用しない）
- 適度に換気を行っているか
- 複数の保育者が別の角度から見守っているか

119番通報のポイントと伝えるべきこと

① 「救急です」

119番につながったら、まずはっきり「救急です」と

② 場所(住所)を告げる

住所:板橋区栄町6-1 旧板橋第九小学校 (板橋区中町45-4)

③ 事故の状況を説明する

「誰が」「どうしたか」を正確にわかりやすく伝える

例:「〇時〇分ごろ、×歳児が1人、高さ1,5メートルの滑り台から落ちました。動きません。泣いてもいません。どこを打ったかわかりません。」

「〇時〇分ごろ、×歳児が給食中に〇〇を(何かを)喉に詰まらせました。唇が青くなってきました。」

④ 通報者の指名と連絡先を告げる

「私の名前は〇〇です。電話番号は園03-6905-6418(03-3972-9177)

携帯番号

⑤ 通報後は速やかに全職員へ共有する。

⑥ 携帯でかけた場合通報後はしばらく電源を切らない。

通報を処理するセンターから確認の電話がくる場合があるため、津邦語しばらく電源は切らないこと。

⑦ 救急車を迎える。

道路に出て、救急車に合図をだす。すでに暗くなっている場合は懐中電灯をもって出て救急車に

合図する。

<参考>

突然の病気やケガで救急車を呼んだほうがいいのか、病院に行ったほうがいいのかなど、判断に困ったときは

「東京消防庁救急相談センター」に電話を

電話 #7119 (携帯電話・PHS・プッシュ回線)

又は 03-3212-2323(すべての電話)

救命処置

発見者、直ちにその場で対応開始！

反応を見る

肩や背中をたたきながら大声で呼びかけても、
何らかの応答や、しぐさがなければ「反応なし」とみなす



↓ 周りに知らせる！119番通報！※笛などで応援要請、気道確保

呼吸を見る

呼吸なし



↓
呼吸をしていないとき、即座にその場で人工呼吸！
反応がなく、呼吸がないか、死線期呼吸（「口をパクパク」「あえぐような」呼吸）が認められる場合は心停止と判断、心肺蘇生（CPR）の適応と判断し、直ちに人工呼吸・胸骨圧迫を開始する。
※睡眠中は突然死が考えられるため、すばやく見極め緊急度を判断。口腔内に何もいないか確認。

心肺蘇生（CPR）

	呼吸が重要！	胸骨圧迫！	
1歳以上	 鼻をつまんで人工呼吸	 ●片手の付け根で ●乳首を結ぶ線の真ん中 ●胸の暑さ約1/3くぼむまで ●すくなくとも100～120/分	
1歳未満	 口鼻人工呼吸（口鼻一緒に）胸が軽く膨らむ程度の量で行う	 ●中指・薬指の2本で ●乳頭を結ぶ線の少し下 ●胸の暑さの約1/3くぼむまで ●すくなくとも100～120/分	

AED装着

↓
電極パット装着※電極パットを張り付けるときも、できるだけ胸骨圧迫を継続する。

↓
AEDのメッセージに従う

必要あり

「必要」と音声の流れたら、音声に従い電気ショックボタンを押す。その後、心肺蘇生を再開する。

必要なし

「不要」と音声の流れたら、直ちに心肺蘇生を再開する。

緊急時役割分担

発見者

- 子供から離れず観察及び症状記録
- 助けを呼び、人を集める
- 職員Aに「準備」・職員Bに「連絡」を依頼
- 管理者が到達するまでリーダー代行となる

職員A「準備」

- AEDの準備
- 症状の記録(随時)
- 心肺蘇生やAEDの使用(P 参照)

職員B「連絡」

- 救急車を要請する(119番通報)
- 管理者を呼ぶ
- 保護者への連絡
- さらに人を集める
- 救急車の誘導

管理・監督者(園長など)

- 現場に到着次第、リーダーとなる
- それぞれの役割の確認及び指示

職員C

- 他の子どもの対応

※救急隊が到着したら、報告する。

※職員Cがない場合も予想できる。Cがない場合を想定してA, Bの職員で対応できるようにする。

※各々の役割分担を確認し、年2, 3回は訓練する。