

# こどものおやすみ確認ルール

－ていねいな確認で、こどもを守る－

## こどもが保育施設を利用する前に確認しましょう



- ☑ **こどもの発達や睡眠習慣を確認**  
こどもが寝返りできるか、家での寝方など
- ☑ **当日のこどもの様子を確認**  
体温、排便、食事、睡眠など
- ☑ **職員間でのこどもの情報共有状況を確認**

## こどもがおやすみする前に確認しましょう

- ☑ **保育従事者の人数を確認**  
一人で保育していないか、基準は守れているか
- ☑ **部屋の明るさを確認**  
真っ暗ではないか、こどもの顔色は分かるか
- ☑ **部屋の温度・湿度を確認**  
目安：夏26～28℃、冬20～23℃、湿度60%
- ☑ **窒息リスクがあるものがないか確認**  
ヒモやコードなど置かれていないか
- ☑ **寝具の安全性を確認**  
敷布団、マットレスは固めのもの  
枕、ぬいぐるみなどを使用していないか  
ベビーベッドは安全な製品を使用しているか
- ☑ **こどもの状況を確認**  
口の中に食べ物など残っていないか



## こどもがおやすみする時に確認しましょう



- ☑ **こどもの睡眠状態を確認**  
こどもを仰向けに寝かせているか  
0歳児は5分ごと、1歳以上児は10分ごとに点検  
タイマーやアラームを使い、正確な間隔で点検  
こどもの体に直接触れて点検  
点検結果は、その場で適切に記録