

## 「保育中のお子様の睡眠管理について」

中村徳子

保育中の突然死予防研修推進会メンバー

託児ママ マミーサービス

2015年10月

NPO 法人保育の安全研究・教育センターのブログ「保育の安全」（下記ホームページをご参照ください）にご掲載頂いた内容（保育睡眠中の呼吸チェックの時間間隔についてのお返事）を、一部加筆変更して転載いたしております。

<http://hoikuanzen.jugem.jp/>

保育睡眠中の呼吸チェック時間について、保育者の皆様へは1997年からホームページ、保育者研修などでお伝えさせて頂くようになりましたが、その後も呼吸チェックは何分毎がいいのか、どうやって決めればいいのか知りたいと思っておられる方が多いことをお聞きしておりましたため、「保育中のお子様の睡眠管理について」を作成させて頂きました。

保育の中で、実施可能な睡眠中の定期確認の最短時間の「5分」は、1998年に私の園で、チェック表無しで試験的に実施、確認できた時間です。

保育施設で、確認される際の目安となる時間が必要と思い、乳児、1歳児、2歳児の時間や確認方法などお伝えさせて頂いております。

確認時間は「お子様の人数」「保育室の大きさ」、さらに確認するまでの「動線」などによっても変わります。あわせて、チェック表に記載する時間もかかりますので、それらの状況により時間が変わる場合もあります。そのため、それぞれの保育施設で「毎日確実に継続実施できる最短時間」を見つけられますよう、その方法もあわせて、お伝えさせて頂いております。

（時間を短くすることばかりに目が向けられることによって、確認の仕方がおろそかになってはならないと思っております。）

睡眠チェックで大切なことは、日々継続していくことです。それがお子様の健やかな保育にもつながりますし、チェック表の信頼にもつながります。

確認方法は、お子様に優しく触れることで、「呼吸確認」と、「刺激による予防」を同時に短時間で実施できます。（目視による確認は、お子様の異常に気づくことが難しいため、お子様に触れる確認をおすすめしております。）

保育睡眠中は、お子様が仰向け寝、横向き寝、うつぶせ寝でもお顔が横向きで口鼻が閉塞されていないときも注意が必要です。

（お子様の横向き寝、うつぶせ寝に気づかれた場合は、仰向けにしましょう。）

睡眠チェック表の利用は、数年前、保育所保育指針に記載されましたが、何分毎に睡眠チェックをなささいという通達は、国から出されておられませんので、確認時間の決まりはありません。その中で、全国の多くの保育者の皆様が、睡眠中のお子様の命を絶対にと時間を決められ、日々懸命に取り組んでおられますことに頭が下がります。

(保育睡眠中の突然死などからお子様の守るために、全国の保育者の皆様が睡眠チェック表の利用をはじめ、ここまできめ細やかな睡眠管理をされておられるのは、海外の情報からも日本だけではないかと、私自身実感いたしております。)

近年、各地の自治体保育担当課でも、管内の保育施設へ独自に睡眠チェック時間を決められ推奨されておられることが少なくないように思います。このように保育現場、保育行政がともにお子様の命を守るために取組まれておられますことは、当初予想もしておりませんでしたので、睡眠チェックの普及に携わらせて頂いた一人として、とても嬉しく思っております。

なお、夜間保育時や、不安を感じられます場合は、呼吸モニターの併用も有用と思っております。ただし呼吸モニターのみに頼るのではなく、保育者による定期的な睡眠チェックを継続実施された上での使用が前提と思っております。

ご参考：呼吸モニター

「ベビーブレスN」日本ルフト（株）（呼吸状態の記録もできます）

<http://www.nihon-rufuto.com/medical/BabyBreath/BB.html>

(保育睡眠中の呼吸停止事例の波形より、呼吸停止時の音による呼吸復活が確認されておりますので、刺激による予防効果を改めて確信させて頂きました。)

保育中の睡眠チェックは、SIDSをはじめ睡眠中の呼吸停止予防だけではなく、お子様の突然の事故予防や、けいれん、嘔吐、発熱など、体調急変時のいち早い発見、また確認時にお子様が汗をかいておられましたら室温調整、かけ布団を減らすなど、さらにきめ細やかな対応もできますので、お子様の一層の健やかな保育にもつながります。

あわせて、チェック表を使うことは、睡眠チェックに取り組まれる保育者自身の意識もさらに高くなる利点もあります。

以上、保育中のお子様の睡眠管理について、少しでもご参考になりましたら幸いです。