

睡眠時健康チェック表

*睡眠時の事故を防ぐため、定期的に子どもの様子を確認してください。

*0歳児は5分、1歳児以上は10分ごとに観察

支援会員名	S・R		依頼会員名	H・R		子ども名		年齢	歳　　ヶ月
-------	-----	--	-------	-----	--	------	--	----	-------

留意点

- ◆子どもが寝ている間は、必ずそばについて見守る。
- ◆5分～10分ごとの呼吸確認。
- ◆目視確認だけでなく、"顔を近づける"、"手を添える"等で呼吸の有無を確認する。
(呼吸がわかりづらい時は、頭をなでたり足の裏を触ってみる。)

★支援日 年　月　日 天気()

	入眠時間 時 分ごろ		目覚めた時間 時 分ごろ			
	()時		()時			()時
	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55		0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55		0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55	
・呼吸						
・顔色						
・寝方						
・嘔吐						



次の項目を時間ごとに確認し、表にチェックを入れてください。

- 呼吸はしているか
- 顔色や唇の色に変化はないか
- 寝方はうつぶせになっていないか、布団が顔にかかるないか
- 嘔吐はしていないか

★支援日 年 月 日 天気()



入眠時間

時

分ごろ



目覚めた時間

時

分ごろ

★支援日 年 月 日 天気()



入眠時間

時

分ごろ



目覚めた時間

1

分ごろ

★支援日 年 月 日 天気()



入眠時間

時

分ごろ



目覚めた時間

1

分ごろ