

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												()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	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、布団が顔にかかっていないか
- ☐ 嘔吐はしていないか

★支援日 年 月 日 天気（ ）

分ごろ

[illegible]

★支援日 年 月 日 天気（ ）

分ごろ

[illegible]

★支援日 年 月 日 天氣 ()

分ごろ

[illegible]