

保育・こども通信～保護者さま・保育者さまへのお役立ち情報～

乳幼児は動けるけれど、自分では危険を避けられません！

生後5か月の赤ちゃんを、低反発マットに寝かせている間、30分ほど現場を離れたときに、寝返りをしたようで、気が付くと赤ちゃんはうつ伏せで顔がマットに埋まった状態になっていました。抱き上げると手足はぐったりし、顔や唇は青紫色で呼吸も止まっておりすぐに心肺蘇生を行い救急搬送した。

事例：「みんなの消費安全ナビ from 消費者庁」Vol.640 就寝時の窒息事故に注意しましょう より引用 イラスト：こども家庭庁HPより引用



◆睡眠中に起こる窒息や転落事故は、約8割が1歳未満に集中

「今までできなかった寝返り」が突然できるようになり、思いがけない事故につながることがあります。そして赤ちゃんの事故は「ほんの数秒」で発生します。「少しだけだから」「まだ動けないから大丈夫」と思っている間にも起こります。特に睡眠中は、窒息、転落など命に関わる事故が起こりやすく、最も注意が必要な時間です。例えば、新生児は寝返りはできませんが、足をバタバタさせたり壁を蹴ったりして、少しずつ体を移動させることがあります。

実際に病院でも、新生児が保育器から落下した事故が報告されています。

赤ちゃんは少しずつ動けるようになりますが、危険を感じても自分で逃げたり、助けを求めたりするにはまだ時間がかかります。お昼寝や夜間の睡眠中に起こる窒息や転落事故は、約8割が1歳未満に集中しています。

◆月齢ごとの注意点

生後0～3か月：寝返りはできないが足で壁や床を押して少し移動したり、**横へずれる、手を動かしているうちに布が顔にかかる**ことも。この時期は顔にかかった布団、枕、ぬいぐるみを自分で払いのけることができないので、**柔らかい布団や低反発マットは、顔が沈み込むことで窒息につながる危険がある。**

生後5～11か月：この時期は事故が最も増える時期。寝返りや寝返り返りができるようになり、ベッドの中でもよく動く。「危険な場所へは行けるけれど、自分では逃げられない時期」。活発に体を動かすことから、**ベッドやおむつ交換台からの転落事故**も多い。

1歳以降：この時期は事故が最も増える時期。寝返りや寝返り返りができるようになり、ベッドの中でもよく動く。「危険な場所へは行けるけれど、自分では逃げられない時期」。活発に体を動かすことから、大人のベッドやおむつ交換台からの**転落事故**も多い。

◆今日からできる睡眠中の安全対策

- | | |
|--|--|
| ☐ 1歳までは仰向け寝を基本にしましょう | ☐ 寝具は硬く平らなものを選びましょう。 |
| ☐ 枕/ドーナツ枕/ぬいぐるみ/厚い布団は置かない | ☐ 添い寝は避ける（保育者の寝落ち防止） |
| ☐ 寒さには、布団以外のスリーパーなどの着衣で対応 | ☐ ベビーベッドは、成長に合わせて床板の高さを調節 |
| ☐ ベッドガードは18か月頃までは使用しない | ☐ うつ伏せはタミータイムに限る！ |

赤ちゃんの発達は毎日のように変化します。

「昨日まではできなかったこと」が、今日突然できるようになるのが乳幼児期の大きな特徴です。「今できること」だけでなく、「次にできるようになること」を少し先回りして考え、安全な環境を整えることが大切です。赤ちゃんが安心して眠れる環境をつくることで、窒息や転落事故を防ぐ最も効果的な方法です。



**「数秒だから大丈夫・・・」の油断は命にかかわります。
子どもの睡眠時に「目を離さない」配置と仕組みを徹底しましょう！**