



Bu-Bu ほけんだより 6月号

令和8年 5月27日
ふじさん Bu-Bu 保育園
看護師 荻野 いずみ

うつぶせ寝と安全なねんねについて

6月は、気温や湿度の変化が大きく、子どもたちの体調や生活リズムがゆらぎやすい時期です。汗をかきやすくなったり、眠りがいつもより深くなることもあります。今月のほけんだよりでは、乳幼児の「ねんね」と安全について、園での午睡中の見守りや、ご家庭でできる工夫をご紹介します。

乳幼児の睡眠とうつ伏せ寝について

乳幼児は、眠っている間も体の向きや呼吸の状態に、少し配慮が必要な時期です。特に0～1歳頃は、自分で体勢を整える力がまだ十分ではありません。うつ伏せの姿勢になることで、顔が寝具に近づきやすく、呼吸がしづらくなる場合があることが知られています。そのため乳幼児期のねんねでは、仰向けを意識して寝かせることがすすめられています。

園での午睡中の見守りについて

園での午睡の際は、仰向けで寝かせることを基本としています。お昼寝中も子どもたちが安全に過ごせるよう、全園児を対象にベビーセンサーを取り入れ、5分に1度の記録とあわせて、保育者が直接、呼吸や体の動き、顔色などを見守っています。年齢や発達によって寝返りの様子はさまざまですが、うつ伏せになっていることに気づいた際には、仰向けに姿勢を整えるなど、一人ひとりに合わせた安全な対応を行っています。

おうちでできる「ねんねの工夫」

おうちでできる「ねんねの工夫」～できる範囲で大丈夫です～

ぜんぶ完璧にやらなくてOK！
その日の体調や生活リズムに合わせて、無理なく取り入れてみてくださいね。

1



寝かせ始めは、できるときに「仰向け」を意識してみる。

2



顔のまわりはスッキリと。ふと気づいたときに整えるだけで十分です。

3



掛け布団は「胸元まで」を目安に。かかりすぎていないかチェック。

4



ときどき、そっとのぞいてみる。うつ伏せに気づいたら、無理のない範囲で体の向きをコロンと整えてみましょう。

6月は汗をかきやすい時期。お着替えのときに首や背中汗を見てあげて、室温・湿度を整えると心地よく眠れます。

© NotebookLM

赤ちゃんのねんね安心Q&A

～園とご家庭でいっしょに見守りましょう～

睡眠時の姿勢と成長に合わせた対応

？ うつ伏せになっちゃうときは？



寝返りができるなら、無理に起こさず、顔の向きや呼吸をそっと確認してあげると安心かもしれません。

？ 仰向け寝はいつまで続ける？



0～1歳頃までは仰向けが推奨されていますが、成長による寝返りの変化を優しく見守っていきましょう。

日常の見守りと専門家への相談

？ ずっと見ていなきゃダメ？



常に注視する必要はなく、家事の合間に「気にかける」くらいで十分な場合もあります。

？ 困ったときは一人で悩まずに



ねんねの様子は一人ひとり違うため、気になることは看護師や保育士に相談してみるのが良いでしょう。

© NotebookLM