

こどもまんなか
こども家庭庁

令和8年2月13日 こども家庭庁

こども家庭庁ホームページへ公表

乳幼児の就寝中の窒息事故に注意！

– うつぶせ寝は危険です –

令和5年12月に発生した世田谷区の認可外保育施設における乳児(4か月)のうつぶせ寝による死亡事故について、昨日判決がでました。

(令和8年2月12日東京地方裁判所判決。本日現在、未確定)

このような睡眠中の窒息事故はご家庭でも起こり得ます。乳幼児の睡眠環境を整え、窒息事故を防止しましょう。

また、窒息事故とは異なりますが、乳幼児突然死症候群(SIDS)は、あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、顔が見えるあおむけで寝かせましょう。

こども家庭庁では、就寝時の窒息事故をはじめとする子どもの不慮の事故や乳幼児突然死症候群を防ぐための広報啓発をおこなっています。

(事故防止ハンドブック 窒息・誤飲事故)

<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/handbook/content-1>

就寝時の窒息事故

0歳～1歳くらい

できるだけベビーベッドを利用することで、多くの事故を避けることができる可能性があります。

うつぶせで寝て、顔が柔らかい寝具に埋もれる

【注意ポイント】

1. 大人用ベッドではなく、できるだけベビーベッドに寝かせ、敷布団やマットレス等の寝具は硬めのものを使用しましょう。
2. 1歳になるまでは、寝かせる時は、あおむけに寝かせましょう。



掛布団、ベッド上の衣類、ぬいぐるみ、スタイ(よだれかけ)で窒息

【注意ポイント】

- 寝ている子どもの顔の近くに、口や鼻を覆ったり、首に巻き付いたりする物は置かないようにしましょう。

ベッドと壁の隙間などに挟まる

【注意ポイント】

1. 寝ている間に動き回り、大人用ベッドと壁や後付け柵の隙間などに頭や顔が挟まるなどしないよう、できるだけベビーベッドに寝かせましょう。
2. 大人用ベッドに取り付ける幼児用ベッドガードは、生後18か月未満の乳幼児には絶対に使用しないでください。

家族の身体の一部で圧迫される

【注意ポイント】

- 寝かしつけの時に、添い寝をして意図せず寝込んでしまう、また同じ寝具で就寝している際に大人の身体の一部で圧迫してしまわないように、できるだけベビーベッドに寝かせましょう。

ミルクの吐き戻しによる窒息

【注意ポイント】

- 授乳した後は、げっぷをさせてから寝かせるようにしましょう。

(子どもの不慮の事故を防ぐための啓発資料等)

<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety/link-collection>

(赤ちゃんが安全に眠れるように～1歳未満の赤ちゃんを育てるみなさまへ～)

<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kenkou/sids/>

(赤ちゃんが突然亡くなる「SIDS」発症リスクをおさえるためにできることとは)

<https://cdr.cfa.go.jp/contents/2024/03/>