

うんちweekは自分の便の状態を知ること健康について考えるきっかけをつくることを目的に、エヌピーオーほうじんにほん けんきゅうじょ じっし けいはつかつどう まいとし がつ にち ひ にち NPO法人日本トイレ研究所が実施する啓発活動です。毎年11月10日(いいトイレの日)～19日(世界トイレの日)に、自分の便を見て、記録することを呼びかけています。

うんちweek2021のウェブサイトでは、この用紙と同じ「うんちチェックシート」がダウンロードできます。また、いいうんちをするためのヒントがわかる「うんち week2021クイズ」に挑戦できます。

<https://toilet-magazine.jp/unchiweek> (11月1日公開予定)

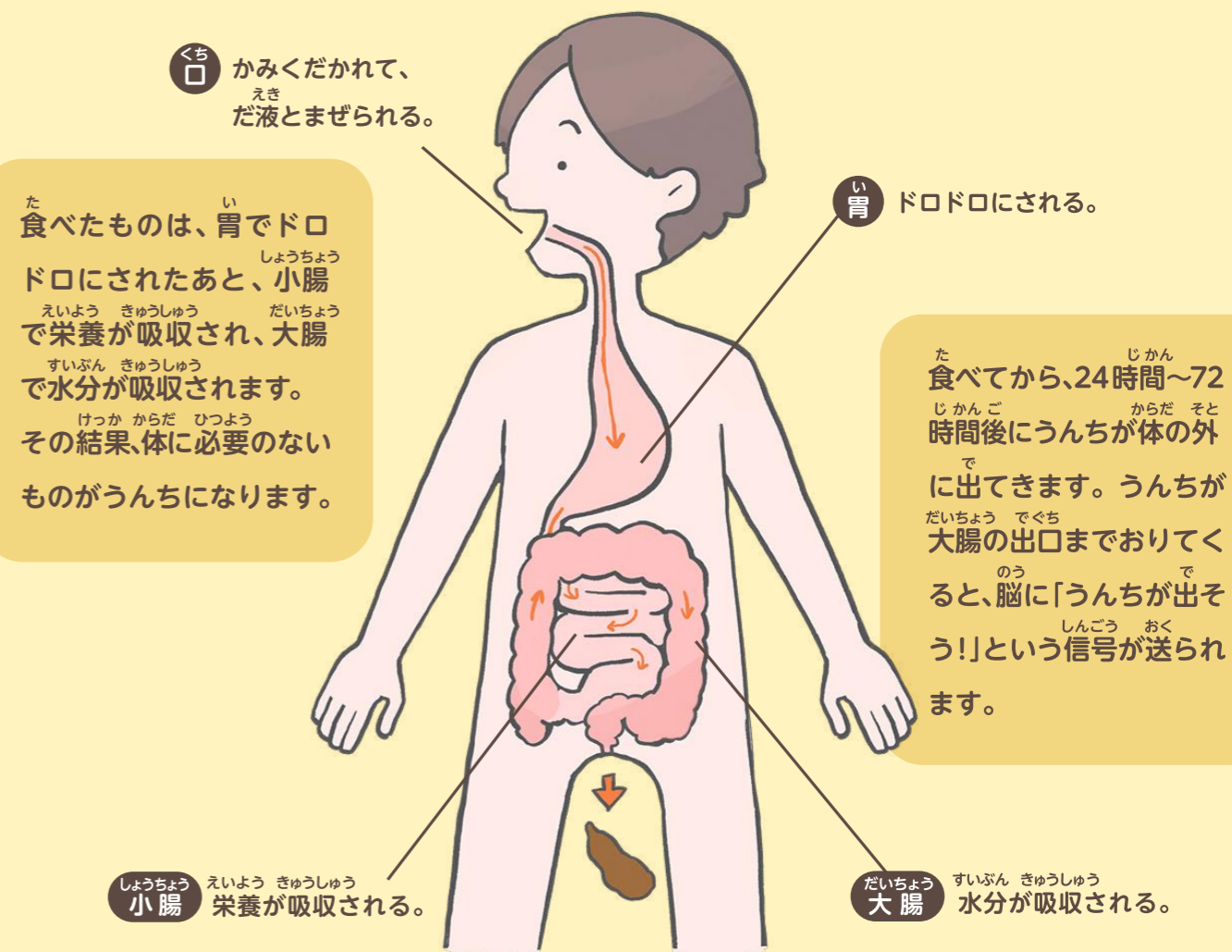
NPO法人 日本トイレ研究所

「トイレ」をとおして社会をより良い方向へ変えていくことをコンセプトに活動している NPO 団体です。特に「子どものトイレ・排泄環境」「災害時のトイレ・衛生環境」「街なかのバリアフリーなトイレ環境」の3つのテーマに力を入れています。ウェブサイトやYouTube「オンライン日本トイレ研究所」で、子どもの便秘などの情報を発信しています。 <https://www.toilet.or.jp/>

うんちチェックシート

うんちは自分のからだのことを教えてくれる、大切なサインです。おなかがいたくてゲリになるときや、いつもすっきりうんちが出ていたのに、急にかたいうんちになったことはありませんか？ それは自分のからだからの「気をつけて！」のおしらせです。

うんちが出るしくみ



うんちの見分けかたをおぼえよう

いいうんちといわれているのは「3. ひびわれうんち」から「5. やわやわうんち」で、いちばんいいうんちは「4. なめらかバナナうんち」です。

へんごううんち

いいうんち

げりうんち

	しゅるい	せつめい
1		かたくて小さい、ころころうんち。大きさはウサギのふんから親指大くらい。 このうんちが続いたり、うんちが出ない日が続いたら、おうちの人に相談しよう！
2		ごっこしたかたまりのかたいうんち。水分が少なくて、黒っぽい茶色で、においも気になる状態。 意識して野菜や水分をとってみよう。
3		表面がひびわれたうんち。少しかためだけど正常なうんち。色が黒っぽいときは、野菜などをとることを意識しよう。
4		いきまず楽に出せて、おなかもすっきりする健康なうんち。明るい茶色で、においもあまりきつくないなら Good !
5		やわらかくてはしっここの切れた、すぐにくずれそうな形のうんち。細くてひよろひよろの場合も。少し水分が多めだけど、正常なうんち。
6		水分が多くて形のくずれた、ドロのようなうんち。辛いものなどはやめよう。緊張をほぐして、リラックスしてみよう。
7		水分が多すぎて水みたいな、しゃばしゃばうんち。あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。1日何回も繰り返す場合は、おうちの人に相談しよう！


















































うんちチェック記入シート

自分のうんちにちかいものに○をつけよう！でないときは、「でない」に○をつけよう！

1日2回以上でたときは、さいしょにでたうんちに○をつけよう。

記録が終わったら○のかずをかぞえて合計しよう。

なまえ
名前

ひにち	でない	1	2	3	4	5	6	7
/	でない							
/	でない							
/	でない							
/	でない							
/	でない							
/	でない							
/	でない							
ごうけい 合計								

がっこうめい
学校名

がくねん
学年