




うんちチェックシート

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！
 朝食をとると、うんちが出やすくなります。食べた日は○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。

1		2		3		4		5		6		7	
	ころころ かたくてちいさい		ごつごつ かたまりで、かたい		ひびわれ ひょうめんが ひびわれている		なめらか バナナ らくにだせて、 おなかすっきり		やわやわ やわらかくて、 すぐにくずれそう		どろどろ くずれて、 どろみたい		しゃばしゃば すいぶんがおおくて、 みずみずしい

※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

ひにち・ようび		朝食	うんち							でない
			1	2	3	4	5	6	7	
/	()	食べた								でない
/	()	食べた								でない
/	()	食べた								でない
/	()	食べた								でない
/	()	食べた								でない
/	()	食べた								でない
/	()	食べた								でない
ごうけい 合計										