

うんちチェックシート見本（2021年度使用）

体裁：A3 サイズ・両面・フルカラー

備考：破線で囲んだ部分をご提出いただきます（無記名のご提出で結構です）

うんち week 2021 応援企業

EAファーマ株式会社
小林製薬
BSK
協和化学工業株式会社
Kyowa Chemical Industry Co., Ltd.
Calbee
Create New Life
新薬 新薬
NOMURA
はたけ

うんち week

うんち week は自分の便の状態を知ることによって、健康について考えるきっかけをつくることを目的に、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（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 week 2021のウェブサイトでは、この冊子と同じ「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 week 2021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・衛生環境（災害時のトイレ・衛生環境）「恵まれないトイレ」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、子どもの便通などの情報を発信しています。 <http://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で、大切なサインです。おなかがいなくてグググするときや、いつもすっきりうんちが出ていたのに、急にうんちがなくなったり、おなかの調子が悪くなったり、それは自分のからだの「あはれ」をうんちが教えてくれています。

うんちが出るしくみ

① おなかのなかで、食べ物が消化されて、ドロドロになります。

② 食べ物は、胃でドロドロにされたあと、小腸で栄養が吸収され、大腸で水分が吸収されます。その結果、体に必要のないものがうんちになります。

③ 大腸のなかで、水分が吸収されて、うんちが固くなります。

④ 大腸のなかで、水分が吸収されて、うんちが固くなります。

⑤ 大腸のなかで、水分が吸収されて、うんちが固くなります。

うんちの見分けかたをおいばよう

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。

1. ころころうんち
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鶏糞くらい。このうんちが出たり、うんちが出ない日が続いたら、おうちの人の健康に注意しよう！

2. ぶつぶつうんち
ごつごつしたかたまりのかたいうんち。水分が少なく、黒っぽい茶色で、においも悪くなる状態。便秘して野菜や水分をとってみよう。

3. ひびわれうんち
表面がひびかれたうんち。少しかたまりと正常なうんち。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. なめらかバナナうんち
いきまず家に出て、おなかすっきりする健康なうんち。黒っぽい茶色で、においもあまりきつくないなら Good!

5. やわやわうんち
やわらかくてはじっこが切れた、すぐくずれそうなうんち。黒くても、黒くてもよい。少し水分が多めだけど、正常なうんち。

6. どろどろうんち
おなかすっきりと、ドロドロのうんち。うんちのなかには、ドロドロのうんち。うんちのなかには、ドロドロのうんち。うんちのなかには、ドロドロのうんち。

7. しゃべりうんち
水分が多すぎて水あいた、しゃべりうんち。あつあつのはやめて、冷たい水を飲む。1日何回も出る場合は、おうちの人の健康に注意しよう！

うんちチェック記入シート

自分のうんちにちがいに○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○のかずをさげて合計しよう。

名前

うんち でない 1 2 3 4 5 6 7

11/10 0 0 0 0 0 0 0

11/11 0 0 0 0 0 0 0

11/12 0 0 0 0 0 0 0

11/13 0 0 0 0 0 0 0

11/14 0 0 0 0 0 0 0

11/15 0 0 0 0 0 0 0

11/16 0 0 0 0 0 0 0

合計

学校名

学年 1年 / 2年 / 3年 / 4年 / 5年 / 6年 性別 男 / 女

*内容は一部変更となることがございます

2021年度の「児童の排便記録」集計結果

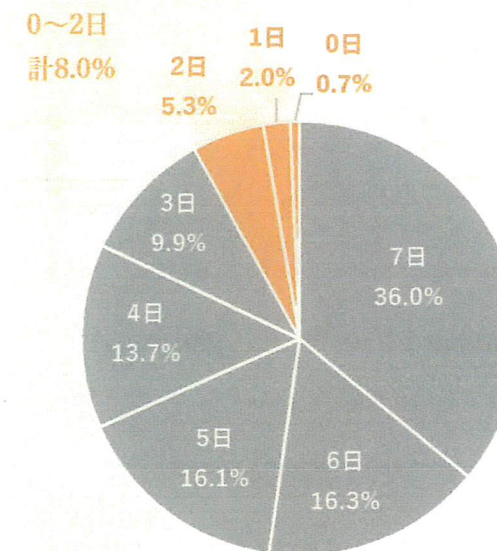
公立小学校117校1万6655名（1～6年生）の児童が記録した結果は、以下の通りです。

児童の14.6%が便秘の可能性

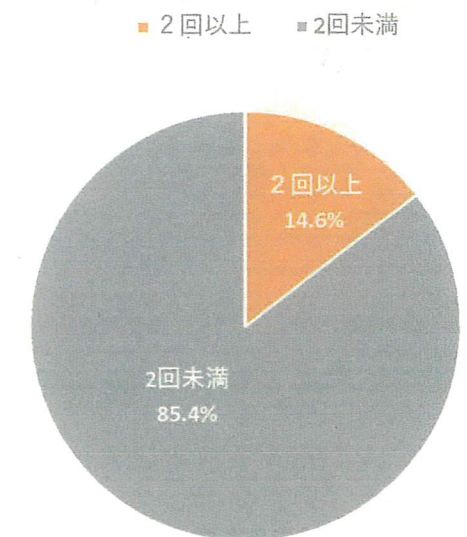
7日間、毎日排便があった児童は5,999人（36.0%）でした。一方、排便のあった日数が「0～2日」だったのは1,336人（8.0%）でした（左図）。一方で、便の形状については、硬い便（「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が7日間のうちで2回以上出ていた児童は、2,429人（14.6%）でした（右図）。

排便回数が週に2日以下だったり、硬い便が出ている場合は、便秘の可能性が疑われます（小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン）。

7日間のうち、排便があった日数 n=16,655



硬い便（1ころころまたは2ごつごつ）の排便回数 n=16,655



参加校からの感想

- ・排便に関する指導の場を設けることができた
- ・児童が排便状況と腹痛を関連付けて考えるようになった
- ・保護者も巻き込んで広く排便について取り組む機会となった

参考ウェブサイト

- ・児童の排便記録 結果の詳細
うんち week 特設サイト > 小学生の排便に関する記録調査
<https://toilet-magazine.jp/unchiweek>
- ・参加校の養護教諭の先生による、排便記録についての紹介記事
「魅力たっぷりに伝えたい！「うんちチェック（小学生の排便記録）」と排泄教育」
<https://toilet-magazine.jp/child/3651>

