

うんちの
きろく
しゅうかん
1週間

うんち日記

うんちは、たべものや、うんどうによって、かわるのかな？
うんち日記で、じぶんのうんちをかんさつしてみよう！



1. うんちのいろいろ



うんちは、いろいろな色や形をしています。

自分のうんちのとくちょうを絵にかいて、うんち日記にきろくしてみよう。



げんきな、うんち。

ぼくは、げんきいっぱいのうんち、キラキラうんちくん。
げんきいっぱいのうんちは、きいろっほいちゃいろをしているよ。
においもくさくないんだよ！するっとでてくるのがとくちょうだよ。



かたい、うんち。

ぼくは、カチカチうんちくん。
ちからをいれても、なかなかでてこないよ。
すいぶんがすくなくて、こげちゃいろをしているのがとくちょうだよ。



やわらかい、うんち。

ぼくは、ドロドロうんちくん。
とてもくさくて、おなかがいたくなるのがとくちょうだよ。
どろどろしていて、トイレに行くのをがまんできないんだ。



ほそながい、うんち。

ぼくは、ヒョロヒョロうんちくん。
やわらかくて、だしてもおなかがすっきりしないんだ。
とくちょうは、ほそいかたちだよ。

げんきいっはいの
うんちをしよう!



うんち日記

がっ にち ようか

あさおきたじかん よるねたじかん

* あさゴップいっはいのみず"などをのんだ?

どちらかに、○をつけてね! →

のんだ

のまない

* きょうのあさ、たべたもの

* きょううんちでた?

でた

でない

* きょうのうんちのとくちょう

どのしゆるいか、○をつけてね!

| | じかん | とくちょう |
|-------|--|---|
| 1 かいめ | あさ <input type="radio"/> ひる <input type="radio"/> よる <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 2 かいめ | あさ <input type="radio"/> ひる <input type="radio"/> よる <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 3 かいめ | あさ <input type="radio"/> ひる <input type="radio"/> よる <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |

☆ じぶんのかんそうや、おうちのひとからのメッセージ

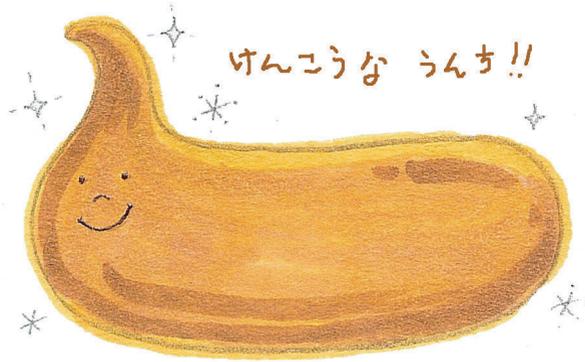
2. うんちは、なにからできてるの？



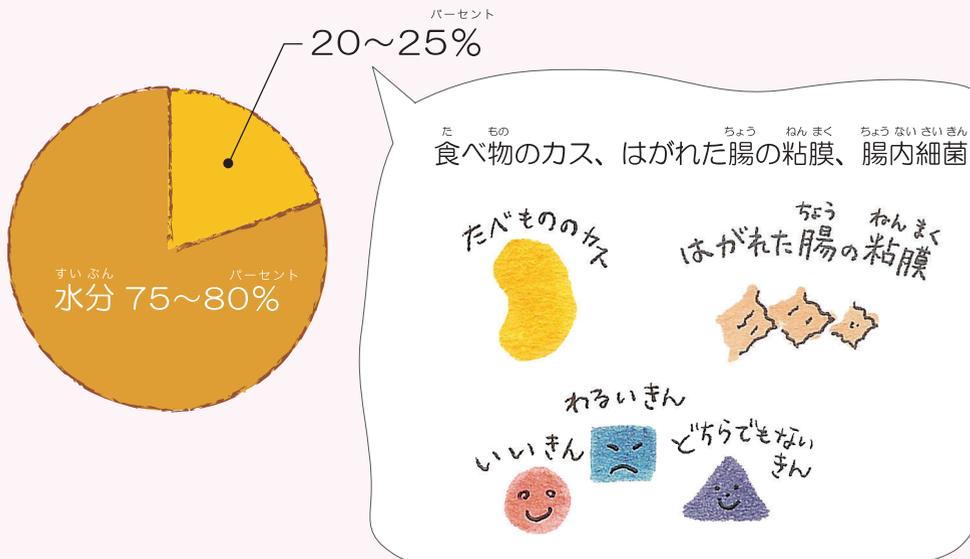
うんちは、水分と食べ物のカス、はがれた腸の粘膜、そして腸内細菌からできています。

腸内細菌には、いい菌とわるい菌と、どちらでもない菌があります。

うんちのにおいや、かたちは、菌と水分の割合によってかわります。



けんこうな、うんちの割合



げんきいっはいの
うんちをしよう!

うんち日記

がっ にち よう

あさおきたじかん よるねたじかん

* あさゴップいっはいのみず"などをのんだ?

どちらかに、○をつけてね! → のんだ のまない

* きょうのあさ、たべたもの

* きょううんちでた? でた でない

* きょうのうんちのとくちょう どのしゆるいか、○をつけてね!

| | じかん | | | とくちょう | | | |
|-------|-----|--------------------------|--------------------------|---|---|--|---|
| 1 かいめ | あさ | <input type="radio"/> ひる | <input type="radio"/> よる | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  |
| 2 かいめ | あさ | <input type="radio"/> ひる | <input type="radio"/> よる | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  |
| 3 かいめ | あさ | <input type="radio"/> ひる | <input type="radio"/> よる | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  |

☆ じぶんのがんそうや、おうちのひとからのメッセージ

3.うんちは、どこにあるの？

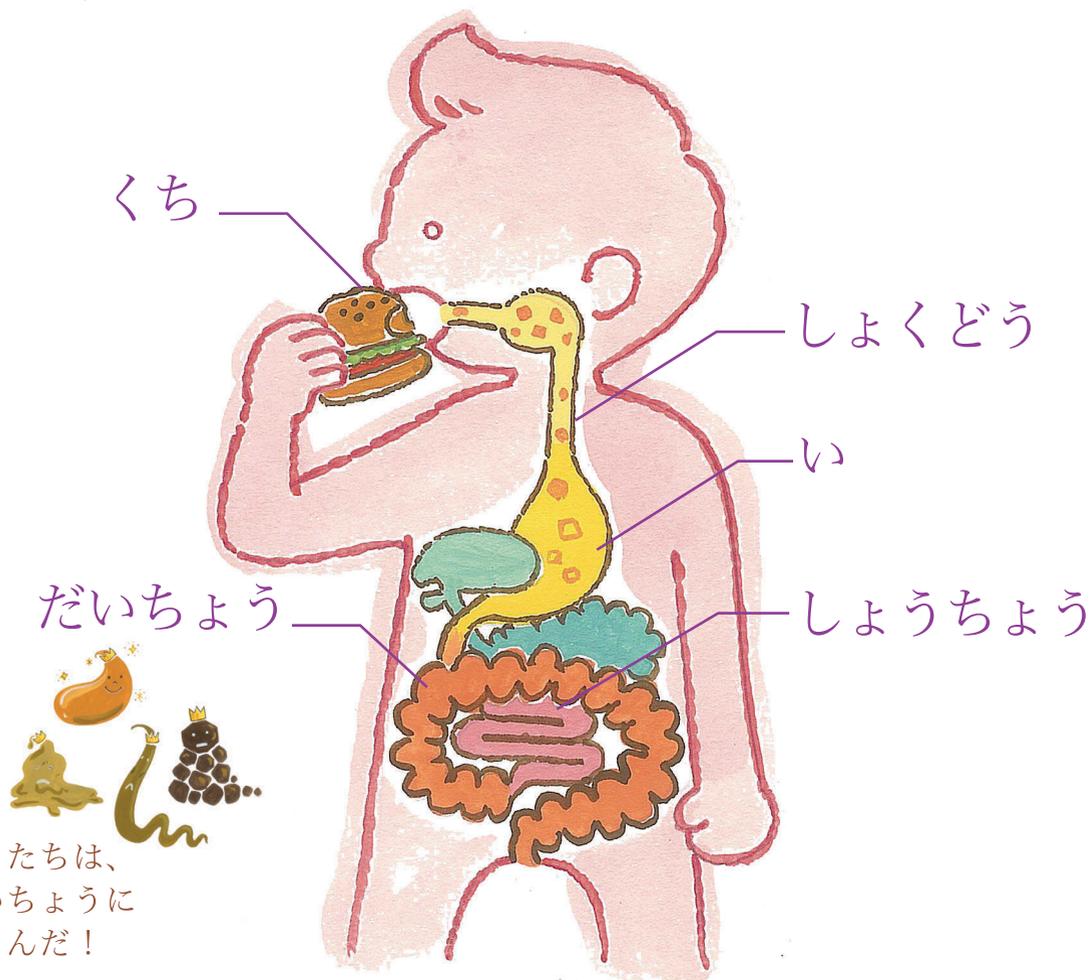


うんちのものは水と食べカスと腸内細菌です。

食べ物は、口のなかで小さくかみくだかれます。小さくなった食べ物は食道を通過して、胃に運ばれると、消化されてドロドロになります。

ドロドロになった食べ物は、小腸で栄養物がさらに消化され、吸収されます。

消化・吸収されなかった食べカスは、大腸で水分が少し吸収されて、うんちになります。



げんきいっはいの
うんちをしよう!

うんち日記

がっ にち よう

あさおきたじかん よるねたじかん

* あさゴップいっはいのめみず"などをのんだ?

どちらかに、○をつけてね! →

* きょうのあさ、たべたもの

* きょううんちでた?

* きょうのうんちのとくちょう どのしゆるいか、○をつけてね!

| | じかん | | | とくちょう | | | |
|-------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 かいめ | <input type="text" value="あさ"/> | <input type="text" value="ひる"/> | <input type="text" value="よる"/> | <input type="text" value="うんち"/> | <input type="text" value="ごみ"/> | <input type="text" value="おしり"/> | <input type="text" value="しん"/> |
| 2 かいめ | <input type="text" value="あさ"/> | <input type="text" value="ひる"/> | <input type="text" value="よる"/> | <input type="text" value="うんち"/> | <input type="text" value="ごみ"/> | <input type="text" value="おしり"/> | <input type="text" value="しん"/> |
| 3 かいめ | <input type="text" value="あさ"/> | <input type="text" value="ひる"/> | <input type="text" value="よる"/> | <input type="text" value="うんち"/> | <input type="text" value="ごみ"/> | <input type="text" value="おしり"/> | <input type="text" value="しん"/> |

☆ じぶんのかんそうや、おうちのひとからのメッセージ

4. げんきな、うんちをしよう！



げんきいっぱいのうんちをつくるには、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、うんちがしたくなったら、がまんしないことが大切です。

朝は、コップ一杯の水を飲んで、ごはんをよくかんで食べましょう。

ごはんのあとは、からだを動かしましょう。

げんきいっばいに運動をしたあとは、うんちも、げんきいっばいに出てきます。



げんきいっはいの
うんちをしよう!



うんち日記

○ がっ ○ にち ○ ようち

あさおきたじかん よるねたじかん

* あさゴップいっはいのみず"などをのんだ?

どちらかに、○をつけてね! →

のんだ

のまない

* きょうのあさ、たべたもの

* きょううんちでた?

でた

でない

* きょうのうんちのとくちょう

どのしゆるいか、○をつけてね!

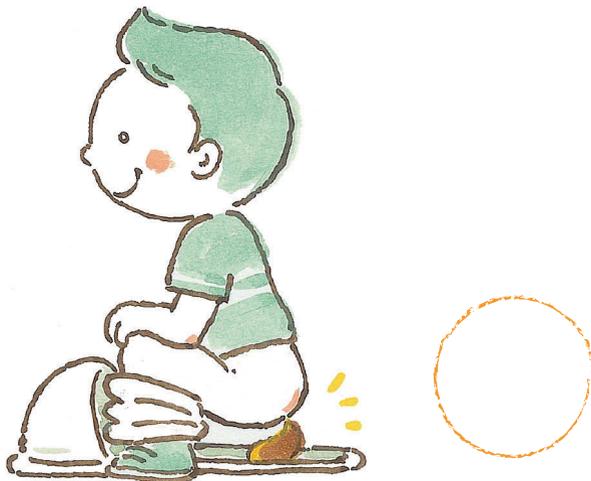
| | じかん | とくちょう |
|-------|---|---|
| 1 かいめ | あさ <input type="checkbox"/> ひる <input type="checkbox"/> よる <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2 かいめ | あさ <input type="checkbox"/> ひる <input type="checkbox"/> よる <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3 かいめ | あさ <input type="checkbox"/> ひる <input type="checkbox"/> よる <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

☆ じぶんのかんそうや、おうちのひとからのメッセージ

5. トイレをきれいに使おう！



トイレには、和式トイレと、洋式トイレがあります。
和式トイレの場合は、しゃがむ場所がうしろすぎると、
うんちがはみ出してしまうので注意しましょう。



げんきいっはいの
うんちをしよう!



うんち日記

○ がっ ○ にち ○ ようち

あさおきたじかん よるねたじかん

* あさゴップいっはいのみず"などをのんだ?

どちらかに、○をつけてね! →

のんだ

のまない

* きょうのあさ、たべたもの

* きょううんちでた?

でた

でない

* きょうのうんちのとくちょう

どのしゆるいか、○をつけてね!

| | じかん | とくちょう |
|-------|---|---|
| 1 かいめ | あさ <input type="checkbox"/> ひる <input type="checkbox"/> よる <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2 かいめ | あさ <input type="checkbox"/> ひる <input type="checkbox"/> よる <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3 かいめ | あさ <input type="checkbox"/> ひる <input type="checkbox"/> よる <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

☆ じぶんのかんそうや、おうちのひとからのメッセージ

6. トイレトペーパーを大切に使おう。



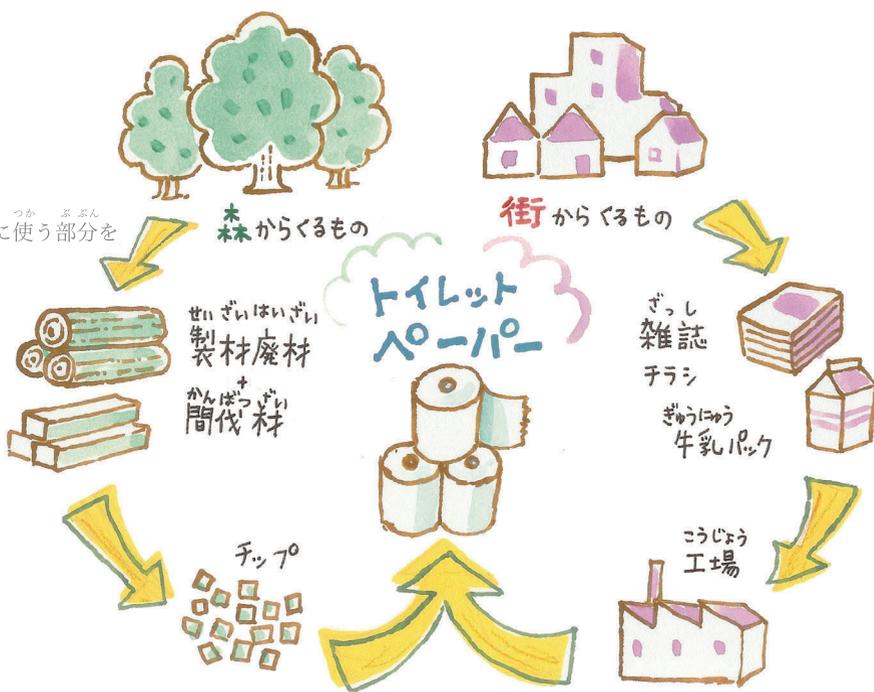
げんきいっぱいのうんちは、するっとでます。

おしりを何度もトイレトペーパーでふかなくても大丈夫です。

げんきいっぱいのうんちを出して、トイレトペーパーを大切に使いましょう。

* 製材廃材とは、
木材から建てるものなどに使う部分をとった残りの部分です。

* 間伐材とは、
森を健康にするため伐採された木です。



おしりをふいた紙は
リサイクルがむずかしいので、
大切につかおうね。

げんきいっはいの
うんちをしよう!

うんち日記

がっ にち よう

あさおきたじかん よるねたじかん

* あさゴップいっはいのみず"などをのんだ?

どちらかに、○をつけてね! → のんだ" のまない

* きょうのあさ、たべたもの

* きょううんちでた? でた" でない

* きょうのうんちのとくちょう どのしゆるいか、○をつけてね!

| | じかん | | | とくちょう | | | |
|-------|-----|----|----|-------|--|--|---|
| 1 かいめ | あさ | ひる | よる | | | | ん |
| 2 かいめ | あさ | ひる | よる | | | | ん |
| 3 かいめ | あさ | ひる | よる | | | | ん |

☆ じぶんのかんそうや、おうちのひとからのメッセージ

7.うんちはどこにいったの？



トイレトペーパーとうんちとおしっこは、

みず いっしょ おすい しょり し せつ なが い び せい ぶつ ぶん かい
水と一緒に汚水処理施設に流れて行き、微生物で分解され、

みず どり
水と泥になります。

どり いち ぶ ひりょう つか
泥の一部は、肥料などに使われます。

みず かわ うみ い じょうはつ くも あめ
水は、川や海に行き、蒸発して雲になり、雨をふらせませす。

あめ き そだ
この雨で木が育ち、またトイレトペーパーができます。



げんきいっはいの
うんちをしよう!

うんち日記

がっ にち ようか

あさおきたじかん よるねたじかん

* あさゴップいっはいのみず"などをのんだ?

どちらかに、○をつけてね! → のんだ のまない

* きょうのあさ、たべたもの

* きょううんちでた? でた でない

* きょうのうんちのとくちょう どのしゆるいか、○をつけてね!

| | じかん | | | とくちょう | | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|---|--|---|
| 1 かいめ | <input type="radio"/> あさ | <input type="radio"/> ひる | <input type="radio"/> よる | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  |
| 2 かいめ | <input type="radio"/> あさ | <input type="radio"/> ひる | <input type="radio"/> よる | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  |
| 3 かいめ | <input type="radio"/> あさ | <input type="radio"/> ひる | <input type="radio"/> よる | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>  |

☆ じぶんのがんそうや、おうちのひとからのメッセージ

トイレの後は手を洗おう！



トイレを使った後は、病気の原因になる菌やウイルスが手に付いていることがあります。

菌やウイルスが付いた手で、顔(目・鼻・口)を触ると、そこから菌やウイルスが身体の中に入り、病気になってしまうことがあります。

トイレを使った後は、手を洗いましょう。



て あら 手洗いのポイント



て あら せつ あわ だて
手を洗うときは、まず石けんをしっかりと泡立てましょう。

あわ だて て つめ あいだ せつ せい ぶん
泡立てることにより、手のしわや爪の間に石けんの成分が
い
行きわたります。

あら あら なが
やさしくこすり洗いをして、よく洗い流しましょう。

じ ぶん せい けつ てい ねい ふ
自分の清潔なハンカチかペーパータオルで丁寧に拭いて、
かわ
乾かしましょう。



あわだて
しっかりと泡立てる



あら なが
よく洗い流す



じ ぶん
自分のハンカチでふく

つめ ゆび さき ゆび あいだ おや ゆび ひと さ ゆび あいだ て くび あら
爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首は洗い残し
おお
が多いので、注意して手を洗いましょう。



きらきらうんちをするための3つの約束 やく そく

1.朝コップ1杯の水を飲むこと あさ ばい みず の

2.朝ごはんを好き嫌いなく、よくかんでモリモリ食べること あさ す きら た

3.外で元気よくあそぶこと そと げん き



はかせ
ウンコビッチ博士

とくぎ
特技

たいせつ せかいじゅう
トイレの大切さを世界中の
こ
子どもに教えること

みんな、キラキラうんちをしているかな？

うんちの回数としては、1日1回、朝にでるのが

いちばん いちばん にち いちばん 2~3回 いちばん である人や

2~3日に1回 いちばん であるという人もいるが、

気持ちよくスッキリ いちばん であるのであれば問題ないぞよ。

はかせ はかせ じょうたい じょうたい わる わる
博士！うんちの状態が悪くなると、
びょうき びょうき
病気にかかりやすくなるようです。

まいにち まいにち
毎日、キラキラうんち まいにち をすることは、
とても大切 たいせつ なんです。

ブリットニーちゃん

とくぎ
特技

びょう びょう まいあさ まいあさ
美容のために毎朝

とくだい とくだい
特大のうんち とくだい をすること



うんちえんぴつづくり

た もの からだ なか しくみ いしき
食べ物や、身体の中の仕組みを意識し、

じぶん
自分のうんちをイメージしながら、

かわ き ねんど がた
乾くと木になるオガクズ粘土でうんち型の

えんぴつ しょく ねんど た もの
鉛筆をつくります。4色の粘土を食べ物にたとえます。

き たまご みどり
たとえば、黄：バナナ・カボチャ・卵、緑：ホウレンソウ・

あか にく しろ はん
ピーマン、赤：トマト・ニンジン・肉、白：ご飯・ヨーグルト・

ぎゅうにゅう
牛乳など。



世界うんち会議

世界の26億人は、トイレがなかったり、あったとしてもボロボロで汚れていたり、こわれています。世界中の国から、うんちたちが集まって、トイレの大切さについて話し合っています。

うんちには悪い菌がたくさんいるので、食事の前にしっかり手洗いをしないと、悪い菌がからだの中に入り込んで病気になったりするんです。

下痢の子どもたちを救うためにきれいなトイレを使えるようにすることが必要じゃな。



わたしの国は、うんちをしたあと、赤い桶で水を汲んでお尻を洗っています。でも乾季は、水がなくなってしまうのでとても困っています。

トイレがこわれて水が出なくなっても、修理するお金がなくて、みんな外でうんちをしています。

わたしの国は水が豊富にないので、うんちはトイレにある穴の中にだけです。虫がたくさん集まってくるのが悩みです。





うんち教室、東ティモールへ行く!

「nepia 千のトイレプロジェクト」の一環として、東ティモールの小学校でうんち教室を行いました。王冠をかぶり黄色いマントをなびかせた「うんち王子」が登場すると、あつという間に、笑顔と笑い声で、教室がいっぱいになりました。うんち王子は子どもたちと握手し、心をガチッとつかみます。

うんちの大切さと衛生習慣をパネルで伝える

東ティモールでのうんち教室の目的は、うんちを見れば健康状態がわかること、手洗いをすることやトイレをきれいに保つことは健康でいるために必要、ということを感じにうったえ、トイレに対する意識を変え、行動変容のきっかけづくりです。

世界に一つだけのうんちえんぴつづくり

一人ひとりが、自分のうんちをイメージしながら、えんぴつづくりに挑戦しました。リアルなうんち型から、怪獣、花、顔など、みんな嬉しそうです。うんちを見ることの大切さをしっかりと記憶にとどめてくれたことでしょう。

せ かい うち
世界にはまだ、お家にトイレがなくて
そと
お外でうんちやおしっこを
くに
する国があります。

そのひとつがアジアの小さな国、東ティモール。
ネピアでは、村のみんなが自分たちの力でトイレをつくり、
せいけつ かつどう つづ
清潔にさせるよう活動を続けてきました。



がっこう せいけつ
学校でもトイレや清潔なくらしの
たいせつ べんきょう
大切さを勉強します。



トイレをつくるために
おお あな むら ひと
大きな穴をほっている村の人。

みず もんだい うしな いのち まも
トイレと水の問題で失われてゆく命を守りたい。

せん
nepia 千のトイレプロジェクト 2008-2021

We Support
nepia unicef

ネピアはユニセフを支援します



そと
お外で

うんちやおしっこをすると
どうなるの？

そと
お外でしたうんちにとまったハエが
た もの
食べ物にとまり、
ひと た
それを人が食べてしまうと、
きん なか はい
わるい菌がからだの中に入って
びょうきになることがあります。



ひがし うち
そこで、東ティモールのお家にトイレをつくる
ことをおうえんしてきたのが
「ネピア せん 千のトイレプロジェクト」。
2008年から13年間も続けてきたけど、
ねん ねんかん つづ
たくさんのトイレができました。

トイレをつくった
うち かず
お家の数
やく まん けん
約2万3,000件

そと
お外でうんちや
おしっこをしない
ことにはじま かず
した場所の数
むら ちゅう ちやく
61の村 408の集落

※2020年9月時点 ※2008~2020年の総計(建設中の数を含む)

やわらか♡ハート
nepia

あなたとネピアで

もり まも エフ エス シー
森を守る。FSC®



もり まも かみ えら
森を守る紙を選ぼう!

ネピアが2011年から採用しているFSC®認証紙は、
WWFが推奨する世界の森を守る紙です。
WWFはFSC®認証を応援しています。FSC® C018118

ネピアのとりくみについて詳しくは [ネピアFSC](#) [Qさがす](#)



Support the SDGs FSC®はSDGsの目標達成に寄与します。

WWF(世界自然保護基金)は、FSC®を応援する環境保全団体です。「人と自然が調和して生きられる未来」を目指し、100か国以上で活動しています。
©1986 Panda symbol WWF ®"WWF" is a WWF Registered Trademark



Q&A こんなときは、どうするの？



Q. げんきな、うんちがでたら？

A. きみのからだげんきが元気ちようしなしるしだよ！その調子でがんばろう！



Q. かたい、うんちがでたら？

A. お菓子かしをやめて、火ひをとおした野菜やさいや海藻類かいそうるい、ヨーグルトをたくさんた食べて、水みずやお茶ちやもたくさんの飲もう。うんちがいしたくなったらすぐにトイレに行こう。



Q. やわらかい、うんちがでたら？

A. 食べすぎたや飲みすぎのに気きをつけよう。からいものはやめて、消化吸収しょうかきゆうしゆうのよいものと野菜やさいをいっぱいた食べよう。おなかをいあたたかくするといいよ。



Q. ほそながい、うんちがでたら？

A. 海藻類かいそうるいやきくらげほ、干しいたけこうやどうふ、高野豆腐、こんにやく、ごぼう、ヨーグルトなどを食べて元気げんきなうんちをしよう。
腹筋ふっしんをきたえるとスッキリいだよ。

うんちは1日1回いちにちで、という人ひとが多いけど、
具合ぐあいが悪わるくなければ2～3日にちに1回かいでもいいし、
もっとたくさんいっしゅうかんでもいいです。
でも一週間いっしゅうかんに一回かいも出ないときは、
おうちの人ひとに相談そうだんしよう。

ホームページみも見みにきてね！
<http://www.toilet.or.jp/iunchi-labo/>



| | | |
|---------------|------------|--|
| がっこうめい 学校名 | がくねん 学年 | くみ 組 |
| なまえ | | <input type="radio"/> おとこ <input type="radio"/> おんな |

※本資料の内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。

共同企画：NPO法人日本トイレ研究所 王子ネピア株式会社

監修：辨野義己(べんのよしみ)国立研究開発法人 理化学研究所 農学博士

2021年発行