



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、いろん^{いろ}な色^{かたち}や形^えをしています。

自分^{じぶん}のうんちのとく^えち^えょう^えを絵^えにかいて、うんち日記^{にっ き}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^えのうんち、キラキラうんちくん。
げんきいっぱい^えのうんちは、きいろ^えっぽ^えい^えち^えいろ^えをしているよ。
においもくさくないんだよ！するつ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、こげちいろ^え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^えして^えいて、トイレ^えにい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。

げんきいっぱい
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 じ ふん よるねたじかん じ ふん

* あさゴップいっぱ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

* しょうのあさ、たべたもの

* しょううんちでた?

でた

でない

* しょうのうんちのとくちょう

どのしゅるいか、○をつけてね!

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

* 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、なにかからできてるの？



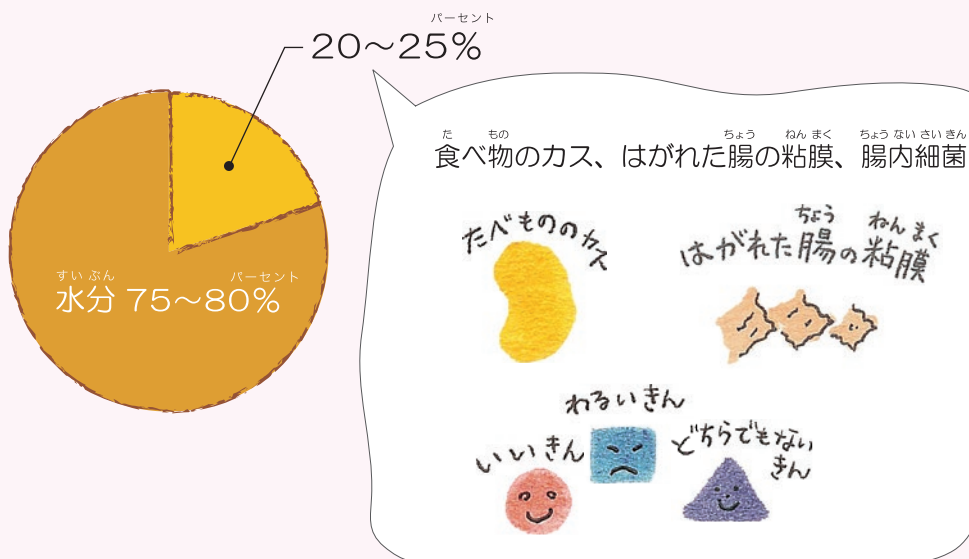
うんちは、水分^{すい ぶん}と食べ物^{た もの}のカス、はがれた腸^{ちよう}の粘膜^{ねん まく}、そして腸内細菌^{ちようない さい きん}からできています。

腸内細菌^{ちようない さい きん}には、いい菌^{きん}とわるい菌^{きん}と、どちらでもない菌^{きん}があります。

うんちのにおいや、かたちは、菌^{きん}と水分^{すい ぶん}の割合^{わり あい}によってかわります。



けんこうな、うんちの割合^{わり あい}



ばんきいっはいの
うんちをしよう!



うんち日記

がっ にち ようい

あさおきたじかん じ ふん よるねたじかん じ ふん

* 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

* さょうのあさ、たべたもの

* さょううんちでた?

でた

でない

* さょうのうんちのとくちよう

どのしゆるいか、○をつけてね!

	じかん	とくちよう
1 かいめ	あさ ひる よる	   
2 かいめ	あさ ひる よる	   
3 かいめ	あさ ひる よる	   

* じぶんのかんそうや、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？

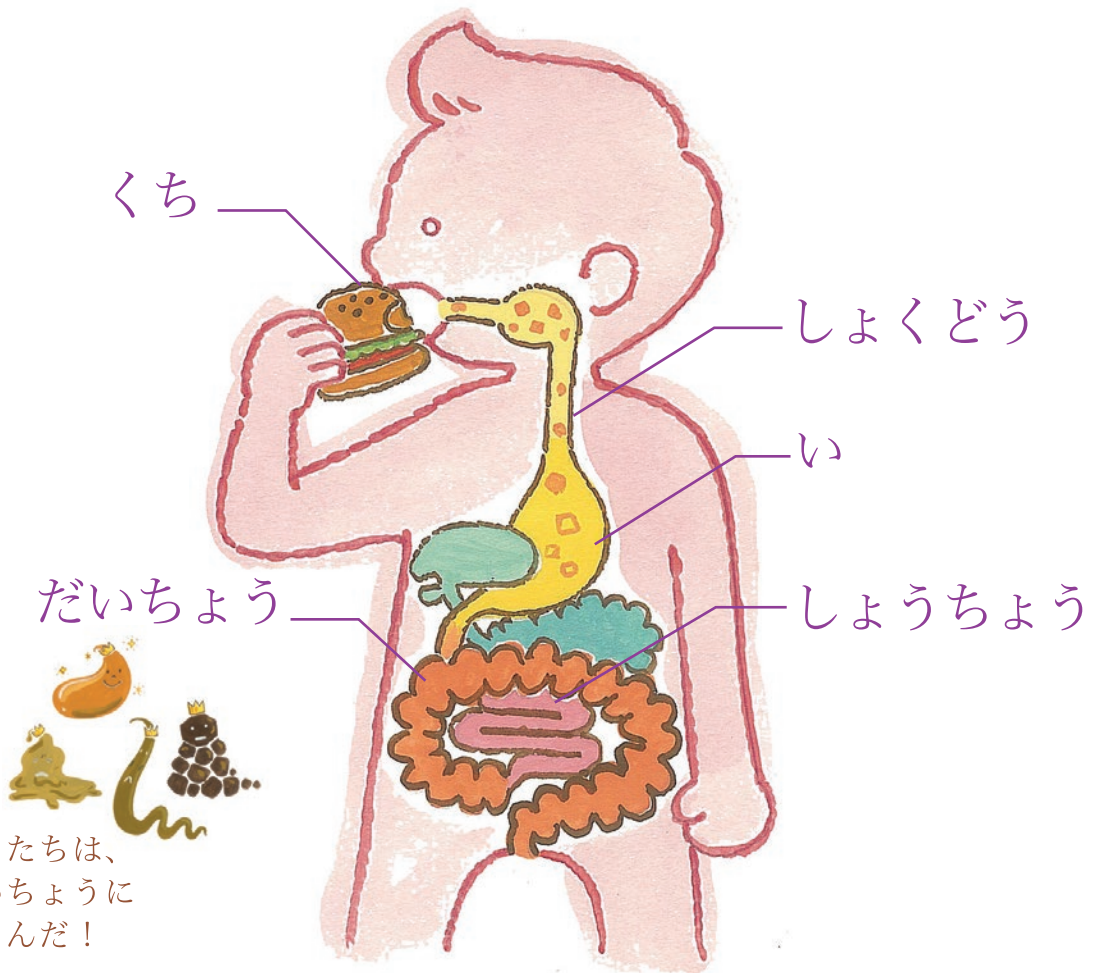


うんちのものは^{みず た}水と食べ^{ちやうない さい きん}カスと腸内細菌です。

食べ^{た もの}物は、口^{くち}のなかで小^{ちい}さくかみくだかれます。小^{ちい}さくな^{た もの}った食べ物は食道^{しよくどう}を^{とお}って、胃^いに^{ほこ}運ばれると、消化^{しょうか}されてドロドロになります。

ドロドロになった食べ^{た もの}物は、小腸^{しょうちやう}で栄^{えい}養^{よう}物^{ぶつ}がさらに消化^{しょうか}され、吸^{きゆうしゆう}収^{しゆう}されます。

消化^{しょうか}・吸^{きゆうしゆう}収^{しゆう}されな^たかった食べ^{ちやうない さい きん}カスは、大腸^{だいちやう}で水^{すい}分^{ぶん}が少^{すこ}し吸^{きゆうしゆう}収^{しゆう}されて、うんちになります。



ばんきいっはいの
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 じ ふん よるねたじかん じ ふん

* 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

* ぎょうのあさ、たべたもの

* ぎょううんちでた?

でた

でない

* ぎょうのうんちのとくちよう

どのしゆるいか、○をつけてね!

	じかん	とくちよう
1 かいめ	あさ ひる よる	
2 かいめ	あさ ひる よる	
3 かいめ	あさ ひる よる	

* 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。

げんきいっぱいに運動をしたあとは、うんちも、げんきいっぱいに出てきます。



ばんきいっはいの
うんちをしよう!



うんち日記

がっ にち ようい

あさおきたじかん じ ふん よるねたじかん じ ふん

* 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

* さょうのあさ、たべたもの

* さょううんちでた?

でた

でない

* さょうのうんちのとくちよう

どのしゆるいか、○をつけてね!

	じかん	とくちよう
1 かいめ	あさ ひる よる	
2 かいめ	あさ ひる よる	
3 かいめ	あさ ひる よる	

☆ 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。



ばんきいっはいの
うんちをしよう!



うんち日記

がっ にち ようい

あさおきたじかん じ ふん よるねたじかん じ ふん

* 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

* ぎょうのあさ、たべたもの

* ぎょううんちでた?

でた

でない

* ぎょうのうんちのとくちよう

どのしゆるいか、○をつけてね!

	じかん	とくちよう
1 かいめ	あさ ひる よる	
2 かいめ	あさ ひる よる	
3 かいめ	あさ ひる よる	

* 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。

おしりを何なん度もトイレトペーパーでふかなくても大丈夫です。

げんきいだっぱいのうんちを出して、トイレトペーパーを大切にたいせつに使つかいましょう。

* 製材廃材とは、

もくざい た つか ぶぶん
木材から建てもものなどに使う部分を
のこ ぶぶん
とった残りの部分です。

* 間伐材とは、

もり けんこう
森を健康にするため
ばっさい き
伐採された木です。



おしりをふいた紙は かみ
リサイクルがむずかしいので、
たいせつ
大切につかおうね。

ばんきいっはいの
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 じ ふん よるねたじかん じ ふん

* 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

* ぎょうのあさ、たべたもの

* ぎょううんちでた?

でた

でない

* ぎょうのうんちのとくちょう

どのしゅるいか、○をつけてね!

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

* じぶんのかんそうや、おうちのひとからのメッセージ

7. ちょうどいい長さで拭こう。

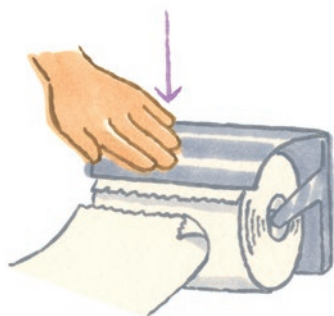


トイレトペーパーのちょうどいい長さは、人それぞれです。

必要な分だけいてねいにとってください。



トイレトペーパーホルダー
のここをおさえれば、
じょうずに切りとれます。

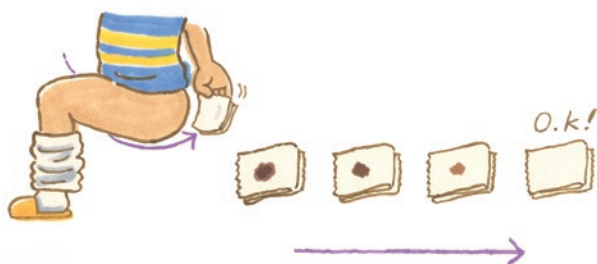


ふくときは、やさしくふきましょう。

うんちがつかなくなれば、おしまいです。

女の子は前から後ろにふくようにしてください。

いいうんちのときは、ほとんどよごれません。



おしっここのときは
こすらずにチョンチョンと
おさえるように
やさしくふこうね!



指導：中野美和子 | 神戸学園 理事・校長 /
さいたま市立病院 小児外科 非常勤・元部長

げんきいっぱい
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 じ ふん よるねたじかん じ ふん

* あさゴップいっぱ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

* しょうのあさ、たべたもの

* しょううんちでた?

でた

でない

* しょうのうんちのとくちょう

どのしゅるいか、○をつけてね!

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

* じぶんのかんそうや、おうちのひとからのメッセージ

8. 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。



9. 手洗いのポイント



手を洗うときは、まず石けんをしっかり泡立てましょう。

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行きわたります。

やさしくこすり洗いをして、よく洗い流しましょう。

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、乾かしましょう。



しっかり泡立てる



よく洗い流す



自分のハンカチでふく

爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首は洗い残しが多いので、注意して手を洗いましょう。



10. 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、

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、

水と泥になります。

泥の一部は、肥料などに使われます。

水は、川や海に行き、蒸発して雲になり、雨をふらせます。

この雨で木が育ち、またトイレトペーパーができます。

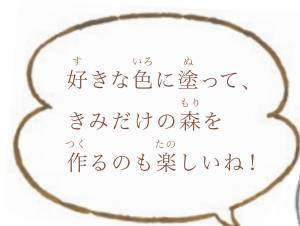


11.トイレにステッカーをはろう。



“トイレットペーパーは森^{もり}からのおくりもの”

トイレットペーパーを大切^{たい せつ}に使用^{つか}いたくなるメッセージを
書^かいてステッカーを完成^{かん せい}させましょう。



おうちのトイレでも
つか ひと
使いたい人はここから
ダウンロードしてね!



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
するだけです。
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、
あっという間に、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。

きらきらうんちをするための3つの約束

1. 朝コップ1杯の水を飲むこと

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

3. 外で元気よくあそぶこと



ウンコビッチ博士

特技

トイレの大切さを世界中の
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
一番いいのじゃよ。たまに1日に2〜3回でる人や

2〜3日に1回でるとい人もいるが、
気持ちよくスッキリでるのであれば問題ないぞよ。

博士！うんちの状態が悪くなると、
病気にかかりやすくなるようです。

毎日、キラキラうんちをすることは、
とても大切なんですね。

ブリットニーちゃん

特技

美容のために毎朝
特大のうんちをすること



2万人以上の小学生に うんちの大切さを伝えてきた nepiaのうんち教室です。



うんちをみんなで学ぶこと。

それは、自分の健康について考えるきっかけになるだけでなく、
恥ずかしがらずに安心してトイレに行ける雰囲気づくりにもつながっていきます。
たくさんのお子さんと先生方のすこやかな学校生活をサポートしていくために。
2万人以上の小学生に実施してきた「うんち教室」はこれからも進化を続けていきます。

ネピアはFSC® 認証紙を採用しています。

ネピアは2011年から「FSC® 認証紙」を採用し、地球にやさしい商品づくりに
努めてきました。「FSC®」とは、世界で最も広く認められている森林認証
制度。大切な自然を守るために、森林や木材が適切に管理されているか、切った
分の木をきちんと植えているかなどを厳格にチェックし、乱伐などの自然
破壊から森を守る仕組みです。つまり、FSC® 認証マークがついている商品を
使うことは、世界の森林を守り、育てることを応援することにつながります。



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



ネピアの取り組みについて
詳しくは▼

ネピア

さがす



FSC®C018118

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. きみのからだが^{げんき}元気な^{ちょうし}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^{やさい}おした^{かいそうい}野菜や海草類、ヨーグルト^たをたくさん^い食べて、水^{みず}やお茶^{ちや}もたくさん^の飲もう。うんちが^たしたくなったら^い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^たすぎ^のや飲^きみすぎに^き気をつけよう。からいものは^{しょうかきゅうしゅう}やめて、消化吸収^たのよいものと野菜^{やさい}を^たいっぱい^い食べよう。おなかを^たあたたかく^いするといいよ。



Q. ほそながい、うんちがでたら？

A. 海藻類^{かいそうい}や^ほきくらげ、干^{こう}しいたけ、高野豆腐^{やどうふ}、こんにやく、ごぼう、ヨーグルトなどを^た食べて^{げんき}元気なうんちを^{ふつきん}しよう。腹筋^{ふつきん}を^たきたえ^いるとスッキリ^いでるよ。

うんちは1^{にち}日1^{かい}回でる、という^{ひと}人^{おお}が多いけど、
具合^{ぐあい}が悪^{わる}くなければ2～3^{にち}日に1^{かい}回でもいいし、
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^でないときは、
おうち^{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

※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

2024年発行

Labo.
日本トイレ研究所

人と地球に、こころいい。
nepia



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C007043