

No.	スライド	伝える内容とポイント
1		<ul style="list-style-type: none"> ● トイレは、日本に住む私たちが使うタイプ以外に、国によって様々なタイプがある。 ● 南アジアの東ティモールを例に、日本のトイレとの違いを学び、トイレの大切さを説明する（東ティモールは、王子ネピアが「千のトイレプロジェクト」でトイレ支援を実施した国）
2		<ul style="list-style-type: none"> ● 東ティモールのトイレの写真（東ティモールの中でも整備状態のよいトイレ）を見せながら、日本のトイレとの違いを問いかける ● トイレットペーパーがない、洗浄ボタンがないのが特徴。写真左のお風呂みたいなものは、洗浄水を溜めるところ。赤い桶で水をくんで流す ● うんちをした後は、トイレットペーパーで拭くのではなく水で洗う
3		<ul style="list-style-type: none"> ● 王子ネピアの支援活動「千のトイレプロジェクト」の紹介 ● 東ティモールでは、トイレが壊れていたり、トイレがないことで野外排泄をしている人がたくさんいる。野外で排泄するとそれが川に流れ、飲み水が汚れてしまい、病気になったり、命を落としたりする ● 王子ネピアは、これらを改善するために東ティモールでのトイレづくりを応援している（左の写真は現地の人がトイレを作っている様子）

4



- 朝ごはんは何を食べたか、ごはんを食べた後に、体から出てくるものは何かを問いかける（答えは「うんち」）

5



- うんちは何種類あるかを問いかける

- うんちは大まかに4種類*

■キラキラうんち（左上）

1番いいうんち。黄色っぽい茶色をしていて、においも臭くないのが特徴。野菜もお肉も好き嫌いなく、モリモリよく噛んで食べたら、このうんちが出る。

■カチカチうんち（右上）

お菓子やお肉ばかり食べると、カチカチのうんちになる。焦げ茶色で、力をいれてもなかなか出ない。

■ドロドロうんち（左下）

食べ過ぎや、冷たいものをたくさん食べると、くさいドロドロのうんちが出る（下痢のこと）。急にお腹が痛くなることが多い。

■ヒョロヒョロうんち（右下）

細くてひよろひよろしているのが特徴。ゲームばかりしていたり、外で元気よく遊ばなかったりしていると、ヒョロヒョロうんちになる。

*医療の分野では、主にブリストル便形状スケール(7分類)が用いられているが、ここでは児童・生徒により分かりやすく示すために4つに分類している

<p>6</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● キラキラうんち（いいうんち）をするための3つのポイント <ol style="list-style-type: none"> 1. 朝起きたらコップ一杯の水を飲む 口をすすいでから水を飲んで、胃や腸に起きたよ、ということを知らせる 2. 朝ごはんをよくかんで好き嫌いなくモリモリたべる 朝ごはんをしっかり食べて胃に食べものが入ると、うんちがとても出やすいと言われている 3. 外で元気にあそぶ 元気よくからだを動かすことは、いいうんちをすることにつながる
<p>7</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● うんちをしたくなったら、ガマンせずにトイレに行く うんちをガマンするとうんちの中の水分がどんどん吸収されて、カチカチになり、出にくくなる
<p>8</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 食べた物が消化・吸収されて、うんちができる <ol style="list-style-type: none"> ①口から食道の流れ ②胃で消化 ③小腸で栄養吸収 ④大腸で水分吸収 ⑤体に不要なものがうんちになる

9



- 小腸の長さを問いかける（子どもが手を広げて何人分の長さになるか）
- 子どもの小腸の長さは大体5～6メートル。みんなが手を広げて6人分くらいの長さ

10



- 食物繊維は、うんちの素となり、長い腸の中をキレイにする働きがある
- 食物繊維を多く含む食べ物には、どのようなものがあるかを問いかける

11



- トイレットペーパーは何からできるのかを問いかける
- 主に2つあり、1つは木（森）からつくられる。もう1つは新聞やチラシ、牛乳パックなどが工場ですりつぶされてつくられる（王子ネピアは、トイレットペーパーの会社として、木を植える活動を支援している）
- トイレットペーパーを大切に使う

<p>12</p>	<p>うんちはどこにいっちゃうの？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● トイレから流したうんちやおしっこ、トイレットペーパーは污水处理施設に流れて行く。汚れた水はそこできれいにして、川や海にもどす。海水は雲になり、雨を降らす。この雨で木が育ち、またトイレットペーパーをつることができる ● 污水处理施設できれいにされるとき、うんちは微生物の力で処理され、埋め立てたり肥料になったりする
<p>13</p>	<p>どこに足を置く？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 和式トイレに足を置く位置を問いかける ● 便器の後ろの方に足を置いてしまうとうんちがはみ出てしまう ● 正解は一番上の位置。この位置に足を置けば、トイレからうんちがはみ出ない
<p>14</p>	<p>ウイルスやばい菌がついた手で目や口や鼻をさわると病気になるよ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ウイルスや菌がついた手で顔（目・鼻・口）をさわると病気（新型コロナウイルス感染症など）になる ● 外で遊んだり、トイレの後、給食の前に手を洗うことが大切
<p>15</p>	<p>手洗いの3つのポイント</p> <p>しっかり泡立てる よく洗いながす 自分のハンカチでふく</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 手洗いのポイントは、しっかり泡立てて、やさしくこすり洗い、よく洗い流し、ていねいに拭いて乾かすことが大切 ● 手を拭くのは自分の清潔なハンカチや布タオル、あるいはペーパータオルにする

16



- 手洗いで洗い残しが多いポイント
(爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首)
※爪を短く切っておくことも大切

17



- キラキラうんちをするための3つのポイントと、手洗いの3つのポイントをおさらいする
- ※うんちはガマンしないことも繰り返す。