



うんち week 2022 おなかにはいいこと やってみよう

うんち week は自分自身の排泄の状態を知ること、健康について考える期間です。
腸を整えると便通がよくなるだけでなく、「免疫力アップ」「自律神経が整う」
「太りにくくなる」など体に良い影響があることがわかっています。
腸が整っているかどうかは、うんちをチェックすることでわかります。

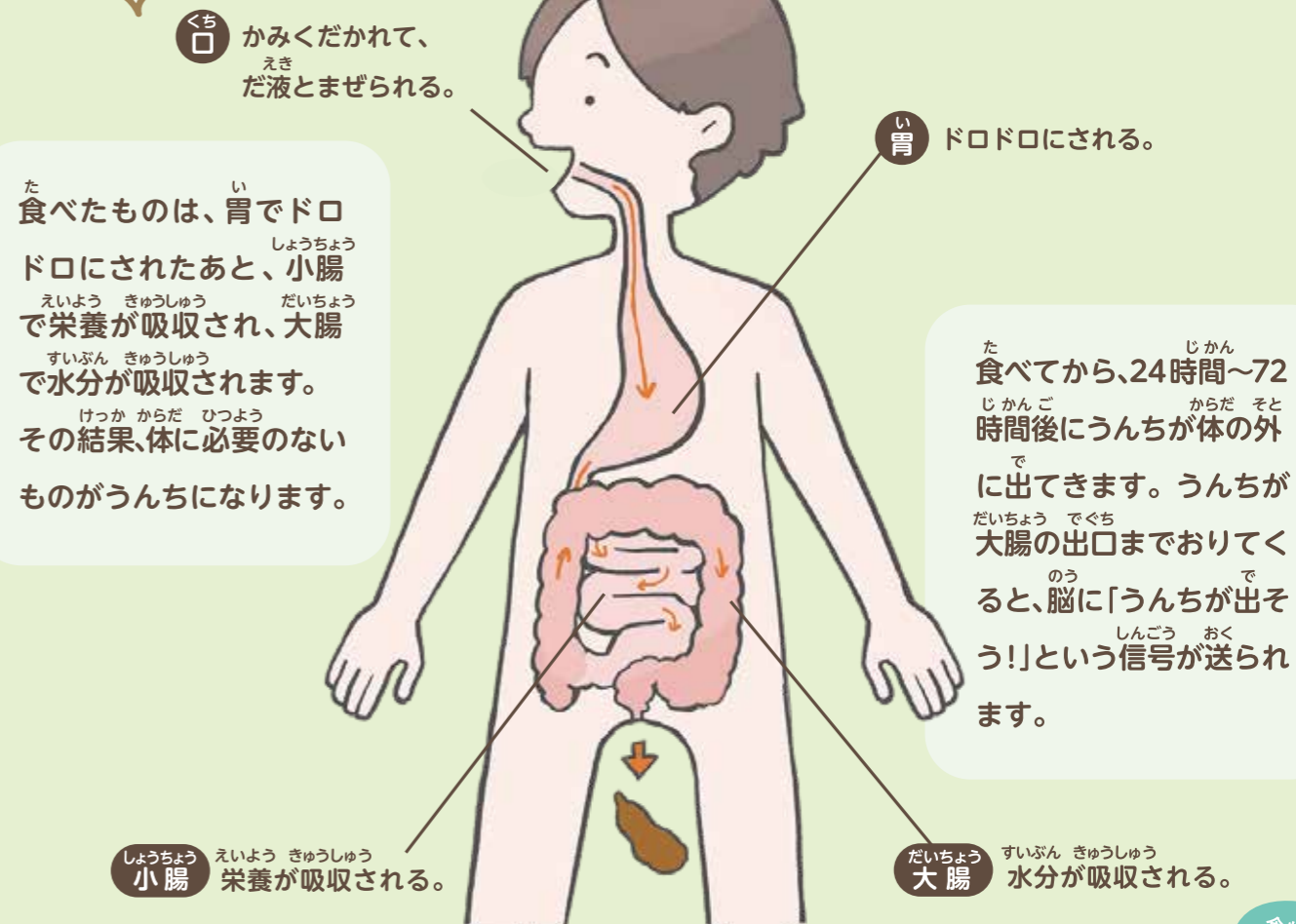
NPO法人 日本トイレ研究所

「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・排泄環境」「災害時のトイレ・衛生環境」「街なかのバリアフリーなトイレ環境」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、子どもの便秘などの情報を発信しています。 <https://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を教えてくれる、大切なサインです。おなかがいたくてゲリになる
ときや、いつもすっきりうんちが出ていたのに、急にかたいうんちになったことはありませんか？
それは自分のからだからの「気をつけて！」のおしらせです。

うんちが出るしくみ



おうちの方へ

うんちはこころとからだの状態を教えてくれる大切なお便りです。
うんち week 特設サイト(11月10日公開)では、「子どももおいしく簡単に食物繊維がとれるレシピ」や「おなかの調子をよくなる10のこと」などを紹介していますので、ぜひ参考にしてください。



食物繊維 レシピはこちら








うんちの見分けかたをおぼえよう

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。

へんごううんち

いいうんち

げりうんち

	しゅるい	せつめい
1	<p>ころころうんち</p> 	<p>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親指大くらい。 このうんちが続いたり、うんちが出ない日が続いたら、おうちの人に相談しよう！</p>
2	<p>ごつごつうんち</p> 	<p>ごつごしたかたまりのかたいうんち。水分が少なくて、黒っぽい茶色で、においも気になる状態。 意識して野菜や水分をとってみよう。</p>
3	<p>ひびわれうんち</p> 	<p>表面がひびわれたうんち。少しかためだけど正常なうんち。色が黒っぽいときは、野菜などをとることを意識しよう。</p>
4	<p>なめらかバナナうんち</p> 	<p>いきまず楽に出せて、おなかもすっきりする健康なうんち。明るい茶色で、においもあまりきつくないなら Good !</p>
5	<p>やわやわうんち</p> 	<p>やわらかくてはしこの切れた、すぐにくずれそうな形のうんち。細くてひよろひよろの場合も。少し水分が多めだけど、正常なうんち。</p>
6	<p>どろどろうんち</p> 	<p>水分が多くて形のくずれた、ドロのようなうんち。辛いものなどはやめよう。緊張をほぐして、リラックスしてみよう。</p>
7	<p>しゃばしゃばうんち</p> 	<p>水分が多すぎて水みたいな、しゃばしゃばうんち。あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。1日何回も繰り返す場合は、おうちの人に相談しよう！</p>

キリトリ線から右を切り取って提出しよう

うんちチェック記入シート

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。

ひにち	朝食	うんち							
		1	2	3	4	5	6	7	でない
11/10 木	食べた								でない
11/11 金	食べた								でない
11/12 土	食べた								でない
11/13 日	食べた								でない
11/14 月	食べた								でない
11/15 火	食べた								でない
11/16 水	食べた								でない
ごうけい 合計									

がっこうめい 学校名

がくねん 学年 1年 / 2年 / 3年 / 4年 / 5年 / 6年

せいべつ 性別 おとこ おんな 男 / 女

※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。