

うんちの  
きろく  
じゅう かん  
1週間

# うんち

にっし

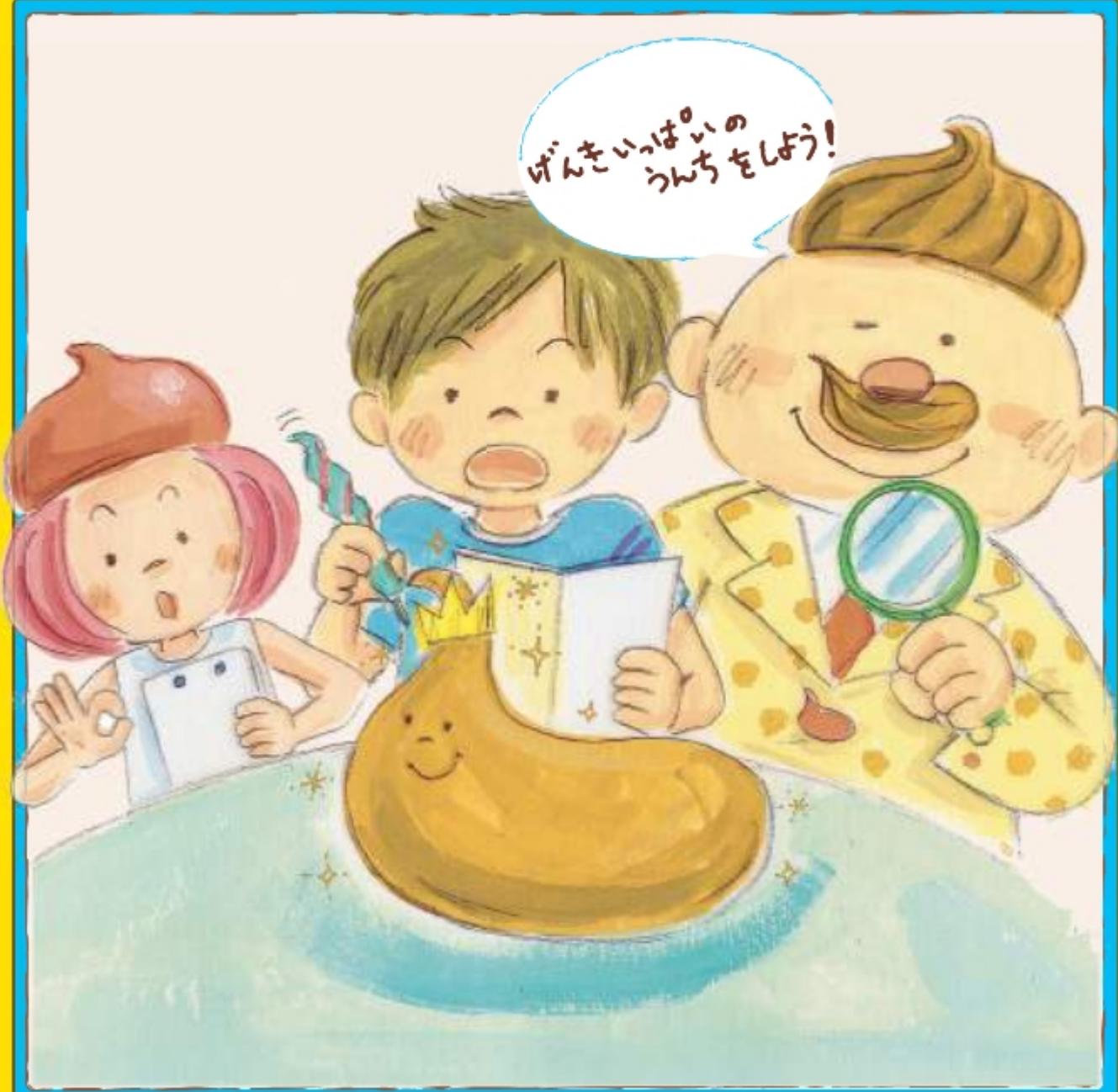


記

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！

ばんきいはーの  
うんちをしよう！



# 1. うんちのいろいろ



うんちは、いろん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、きいろっぽ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、トイレにいくのがまんできないんだ。



## ほそながい、うんち。

ぼくは、ヒヨロヒヨロうんちくん。

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。

げんきいっぱいの  
うんちをしよう!



# うんち日記

がっ にち ようひ

あさおきたじかん じふん よろねたじかん じふん

\* あさコップいっぱいのみすなどとのんび?

どちらかに、○をつけてね! → のんび のまない

\* さようのあさったべたもの

\* さよううんちでた? でた でない

\* さよ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	

\* じぶんのぐんそうやおうちのひとがらのメッセージ

## 2. うんちは、なにからできてるの？



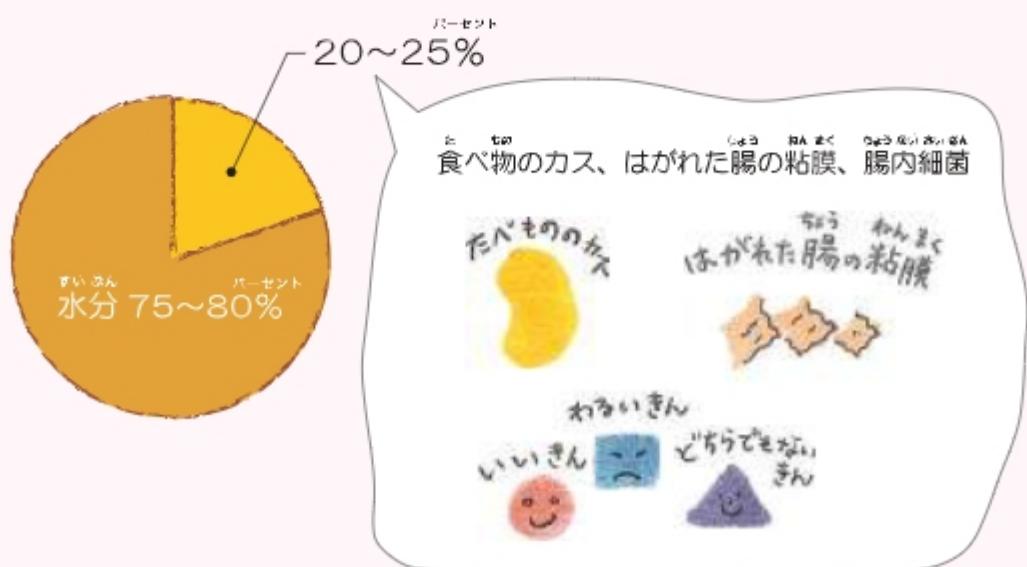
うんちは、すい ぶん た し め 水分と食べ物のカス、はがれた腸の粘膜、  
じょう ぶつ くわい さわ る そして腸内細菌からできています。

腸内細菌には、ちょう ぶつ くわい さわ る 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



げんきいっぱいの  
うんちをしよう!



# うんち日記

がっ にち ようひ

あさおきたじかん [じふん] よろねたじかん [じふん]

\* あさコップいっぱいのみすなどとのんび?

どちらかに、〇をつけてね! → のんびり のまない

\* さようのあさ、たべたもの

\* さよううんちでた? でた でない

\* さようのうんちのとくちょう どのしゅるいか、〇をつけてね!

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

\* じごんのぐんそうやおうちのひとがらのメッセージ

### 3. うんちは、どこにあるの？

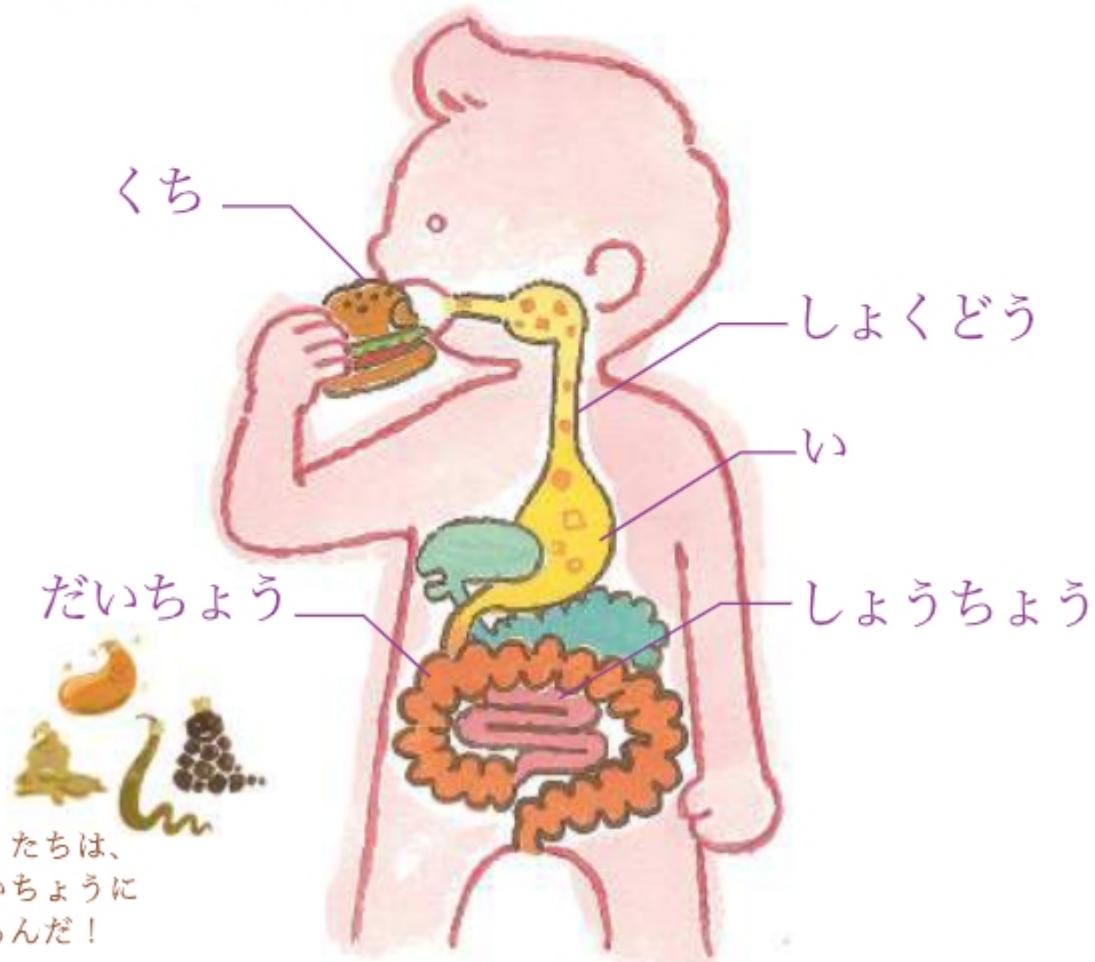


うんちのもとは水と食べカスと腸内細菌です。

食べ物は、口のなかで小さくかみくだかれます。小さくなったり、もろい食べ物は食道を通って、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。



げんきいはーの  
うんちをしよう!



# うんち日記

かつ にち ようひ

あさおきたじかん じふん よろわたりかん じふん

\* あさコップいはーのみすなどをのんだ?

どちらかに、〇をつけてね! → のんだ めまい

\* さようのあさ、たべたもの

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

\* さよううんちでた? でた でない

\* さようのうんちのとくちょう

どのしゅるいか、〇をつけてね!

	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	

\* じぶんのぐんそうやおうちのひとからのおひなセーラー

## 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、いろん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。



げんきいはーの  
うんちをしよう!



# うんち日記

がっ にち ようひ

あさおきたじかん [じふん] よろねたじかん [じふん]

\* あさコップいはーのみすなどをのんだ?

どちらかに、〇をつけてね! → のんだ めまい

\* さようのあさ、たべたもの

\* さよううんちでた? でた でない

\* さようのうんちのとくちょう どのしゅるいか、〇をつけてね!

	じかん	とくちょう
1かいめ	あさ ひる よる	りんご ぶどう みかん し
2かいめ	あさ ひる よる	りんご ぶどう みかん し
3かいめ	あさ ひる よる	りんご ぶどう みかん し

\* じぶんのぐんそうやおうちのひとからメッセージ

## 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。



げんきいはーの  
うんちをしよう!



# うんち日記

かつ にち ようひ

あさおきたじかん じふん よろわたりかん じふん

\* あさコップいはーのみすなどをのんだ?

どちらかに、〇をつけてね! → のんだ めまい

\* さようのあさ、たべたもの

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

\* さよううんちでた? でた でない

\* さようのうんちのとくちょう

どのしゅるいか、〇をつけてね!

	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	

\* じぶんのぐんそうやおうちのひとからのおひなセーラー

## 6. トイレットペーパーを大切に使おう。



げんきいっぱいのうんちは、するっとです。

おしりを何度もトイレッ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、トイレッ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。

森からくるもの

製材廃材

間伐材

街からくるもの

雑誌

チラシ

牛乳パック

工場

トイレット  
ペーパー

チップ



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。

げんきいはーの  
うんちをしよう!



# うんち日記

かつ にち ようひ

あさおきたじかん じふん よろわたりかん じふん

\* あさコップいはーのみすなどをのんだ?

どちらかに、〇をつけてね! → のんだ めまい

\* さようのあさ、たべたもの

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

\* さよううんちでた? でた でない

\* さようのうんちのとくちょう

どのしゅるいか、〇をつけてね!

	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	

\* じぶんのぐんそうやおうちのひとからのおひなセーラー

## 7. うんちはどこにいっちゃうの？



トイレッ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、またトイレットペーパーができます。



げんきいはーの  
うんちをしよう!



# うんち日記

かつ にち ようひ

あさおきたじかん じふん よろわたりかん じふん

\* あさコップいはーのみすなどをのんだ?

どちらかに、〇をつけてね! → のんだ のまない

\* さようのあさ、たべたもの

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

\* さよううんちでた? でた でない

\* さようのうんちのとくちょう どのしゅるいか、〇をつけてね!

	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	

\* じぶんのぐんそうやおうちのひとからのおメッセージ

## きらきらうんちをするための3つの約束

あさ ばい みず の  
1.朝コップ1杯の水を飲むこと

あさ す さら た  
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

そと げん さ  
3.外で元気よくあそぶこと



はかせ  
ウンコピッヂ博士  
～  
とくせき  
\*特技水  
たいせき 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?

かいすう にち かい あさ  
うんちの回数としては、1日1回、朝にでるのが

いちばん にち かい  
一番いいのじゃよ。たまに1日に2~3回でる人や

にち  
2~3日に1回でるという人もいるが、

きも もんだい  
気持ちよくスッキリでるのであれば問題ないぞよ。

はかせ じょうたい わる  
博士!うんちの状態が悪くなると、

びょうき じょうたい  
病気にかかりやすくなるようです。

まいにち じょうたい  
毎日、キラキラうんちをすることは、

たいせつ  
とても大切んですね。



はかせ  
ブリットニーちゃん  
～  
とくせき  
\*特技水  
ひょう  
まいあさ  
美容のために毎朝  
とくせい  
特大のうんちをすること

## 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。

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。でも乾燥は、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きたのが悩みです。





## 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、

ということを感性にうったえ、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。



# ネピア 千のトイレプロジェクトのお話

日本では、おうちや学校にトイレがあるのがあたりまえ。

でも、世界にはトイレのない国があるんだ。

そこに住んでいるこどもたちは、

どこでうんちやおしっこをしていると思う？

こたえは、外。

みんな、道ばたや草むらや川なんかでもしているよ。

だから、おうちや学校のまわりはうんちだらけ。

きたないし、くさいし、うんちは飲み水もよごしちゃう。

よごれた水を飲んだこどもはおなかをこわすし、

そのせいで、いのちを落とすこともあるんだよね。

そこでネピアは、

そんな村にすんでいるこどもたちや家族が、

トイレをつくることを応援しようと決めたんだよ。

それが、ネピア千のトイレプロジェクト。

世界中でこどもたちのいのちをまもる活動をしている

ユニセフといっしょに、

このプロジェクトをすすめているよ。



●トイレが大事なことを村中で学ぶんだ。



●じぶんたちで穴をほってトイレづくり。



●村にある糞っぱや木や板やトタンをつかって、みんないろいろなトイレをつくってるよ。



●村にトイレができて、みんなうれしそう！

# ひがし 東ティモールの村で むら かつどう トイレをつくる活動をおうえんする、 せん ネピア干のトイレプロジェクト!

ひがし  
東ティモールっていう國を知ってるかな？

日本から南にまっすぐ、赤道をこえたあたりにある小さな島の國なんだ。

千のトイレプロジェクトの舞台は、まだまだトイレの習慣がないこの島。



みんながネピアのトイレットペーパーや

ティッシュをえらんでくれた売上的一部分で、

ユニセフといっしょに東ティモールのトイレづくりを応援しているよ。

つまり、みんながネピアを使えば、東ティモールにトイレがどんどんふえて、

外でうんちをする人がいなくなるんだよ。この活動をつづけることで、

おなかをこわしたり、びょうきになるこどもたちが

ひとりでも少なくなるといいね。

プロジェクトのしくみ

こうにゅう  
購入

きふ  
寄付

しえん  
支援



●ネピアの社員も、毎年東ティモールに行ってユニセフと一緒に活動しているよ。

## 東ティモールでもうんち教室をひらいたよ。

千のトイレプロジェクトの視察に訪れた  
ネピアの社員がうんち王子の役になって、  
うんち教室をひらきました。  
衛生的な生活のためには、  
うんちの正しい知識を持つことが大切。  
うんちの大切さは、世界中どこでも同じなんだ。



「千のトイレプロジェクト」について、  
もっとくわしく知りたい方は…

[千のトイレ](#)

検索

<http://1000toilets.com>



トイレと水の問題で失われてゆく命を守りたい。  
**nepia 千のトイレプロジェクト**

**nepia**

We Support  
**unicef**

ネピアはユニセフを支援します

# 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. きみのからだが元気なしるしだよ！その調子でがんばろう！



Q. かたい、うんちがでたら？

A. お菓子をやめて、火をとおした野菜や海草類、ヨーグルトをたくさん食べて、水やお茶もたくさん飲もう。うんちが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. 食べすぎや飲みすぎに気をつけよう。からいものはやめて、消化吸収のよいものと野菜をいっぱい食べよう。おなかを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. 海藻類やきくらげ、干しこいたけ、高野豆腐、こんにゃく、ごぼう、ヨーグルトなどを食べて元気なうんちをしよう。  
腹筋をきたえるとスッキリであるよ。

うんちは1日1回<sup>ひ</sup>でる、という人が多いけど、  
具合が悪くなれば2~3日に1回<sup>ひ</sup>でもいいし、  
もっとたくさんでもいいです。  
でも一週間に一回<sup>ひ</sup>も出ないときは、  
おうちの人に相談<sup>さわがね</sup>しよう。

ホームページも見てね！  
<http://www.toilet.or.jp/iiunchi-labo/>

がっこうめい 学校名	がくねん 学年	くみ 組
なまえ なまえ	おとこ おんな	



\*本書の一部あるいは全部について、無断で複製、転載することを禁止しています。

絵：山田花菜 デザイン：大瀧冬子

主催：NPO法人日本トイレ研究所 協賛：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

2017年発行

Labo.  
nepia  
日本トイレ研究所