

いいうんちをするための 3つのポイント！

1 朝起きたらコップ1杯の水を飲もう！

くち あさお をゆすいでから、コップ1杯の水を飲んで、
からだ ばい みず の を起こそう。朝にうんちが出やすくなるよ。



2 好き嫌いせずに、たくさん食べよう！

からだ す きら の健康のためにも、いいうんちを出すため
にも好き嫌いせずに、色々な種類の食べ物を食
べよう。



3 外で身体を動かして、夜はぐっすり眠ろう！

ひる そと からだ うご は身体をたくさん動かして、夜はぐっすり眠る、
メリハリのある生活を意識しよう。



ウェブページも見てみよう！

https://www.toilet.or.jp/projects/unchi_kyoushitsu

学校名

学年

組

名前

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：小澤紀美子 東京学芸大学 名誉教授

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) 2021年発行

Labo.
日本トイレ研究所

やわらか♡ハート
nepia

うんち教室

うんち教室の目的

うんちをすることは、私たちが食事をすると同じくらい生きていく上で大切な役割をはたしています。また、トイレを使うことは、自然環境や社会とも深くかかわっています。

うんち教室では、うんちをすることをとおして自分の身体を整えることができるようになることを目的に、次の3つのテーマで学びます。

1. うんちと健康

うんちの成分やうんちが出る仕組み、大腸や腸内細菌叢の働きを知ること、いいうんちをすることは健康につながることを学びます。

2. うんちと衛生

トイレをきれいに使うことやマナーを守ること、トイレ使用後に手を洗うことの意味を知り、トイレを衛生的かつ快適にたもつことの大切さを学びます。

3. うんちと環境

うんちをすることやトイレを使うことなどが自然環境や社会とどのようにつながっているかを知り、自然環境や周りの人々のことを考えた行動を学びます。



うんち王子

子どもたちにうんちの大切さを伝えることが使命の王子。



ウンコビッチ博士

うんちとトイレについて、研究している博士。

問1.

うんちの80%はあるもので、できています。それは何でしょう？

うんちの正体は「身体にとって不要なもののかたまり」です。

うんちを身体の外に出すことで、健康が保たれているのです。

このうんちは、主に食べかす、水分、腸のはがれた粘膜でできています。

このうち、うんちの80%を占めているものは何でしょう？

① 食べかす

② 水分

③ 腸のはがれた粘膜



とい 問1. | うんちの80%はあるもので、できています。
それは何でしょう？

こたえ 答

② 水分

わたしは、食べ物から栄養を身体に吸収して、不要なものを
うんちとして体の外に出します。

健康なうんちは、約80%が水分でできています。

残りの約20%は、食べカス、腸内細菌、腸の壁からはがれた
粘膜などです。

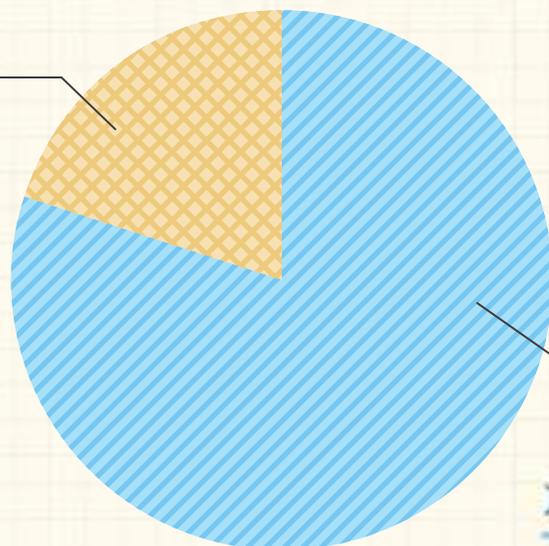
身体のためには水分をしっかりとることが大切です。

食べカスというのは、消化されなかったものや栄養をしぼり

と取られた残りカスのことで、食物繊維などがあげられます。

腸の壁の粘膜は、3日に1回生まれ変わっています。

こすれ落ちたり、古くなり自然にはがれたものが、うんちと
一緒に出てきます。



水分80%

調べてみよう!

食べ物から栄養を吸収する仕組みってどうなっている？

とい 問2.

腸内細菌のもっとも大切な役割とは何でしょう？

腸内細菌とは、腸の中にいる目に見えないくらい小さな生物です。

その集まりは様々な種類の植物が咲き乱れるお花畑みたいに
見えるので腸内細菌叢(フローラ)といいます。

この腸内細菌叢は、身体にとって大切な役割をはたしています。

その中でもっとも大切な役割は何でしょう？

① 悪い菌から身体を守る能力を高める

② 食べものの栄養を身体に吸収する

③ うんちの表面の硬さを調節する



問2.

腸内細菌の役割とは何でしょう？

こたえ
答

1

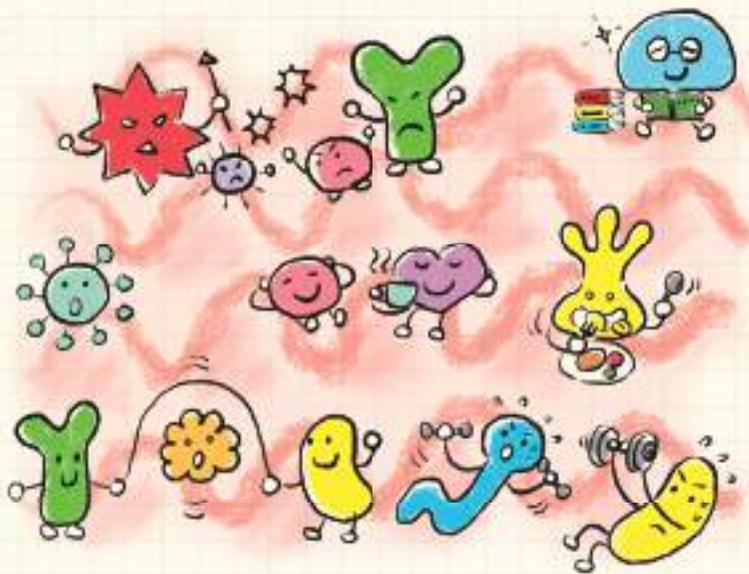
悪い菌から身体を守る能力を高める

人の腸内には、約1000種類、40兆個の腸内細菌が存在するといわれています。どの菌がどのくらいいるかは、一人ひとり異なります。

腸内細菌叢には、病気の原因となる菌が入ってきたときに病気になるようにする能力(免疫力)を高める役割があります。

腸内細菌にいろいろな種類がいるおかげで、健康に悪影響をおよぼす様々な状況に対応することができます。

腸内細菌のエサとなるのが食物繊維です。腸内細菌に活躍してもらうためには、いろいろな種類の食物繊維をとること、つまり好き嫌いせずに食べることが大切です。



調べてみよう!

食物繊維が多く含まれている食べ物は？

問3.

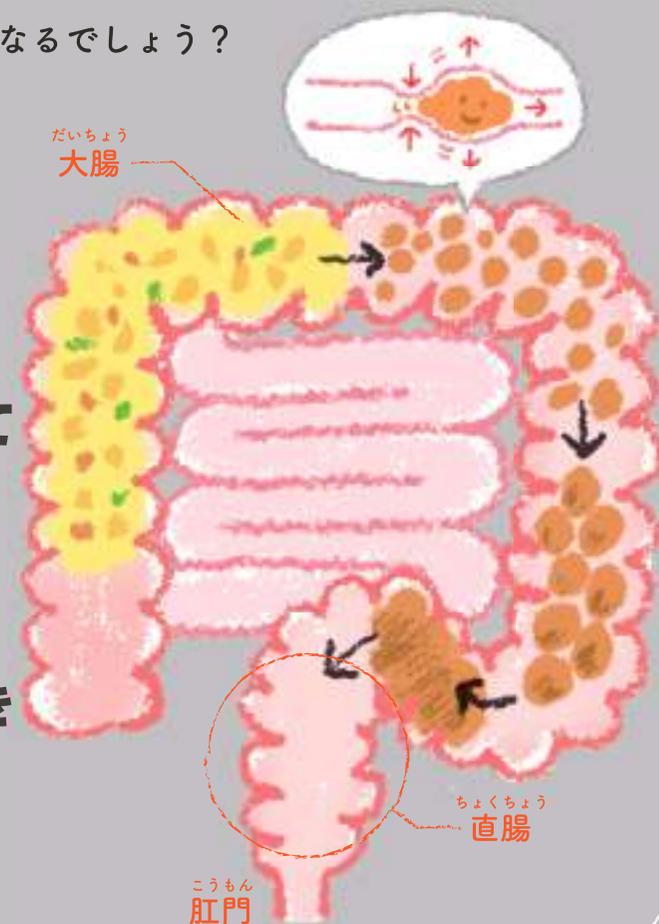
大腸の働きは
どのようなときに
活発になるでしょう？

食べたものは、胃でドロドロにされ、小腸に送られて栄養が吸収され、大腸では水分が吸収されます。その後、うんちを出すために肛門のすぐ上の直腸に送られますが、これらの働きはどのようなときに活発になるでしょう？

① リラックスしているとき

② たくさん運動しているとき

③ 勉強などに集中しているとき



問3.

だいちょう はたら 大腸の働きはどのようなときに かつぱつ 活発になるでしょう？

こたえ 答

① リラックスして いるとき



い ちょう はたら じりつしんけい しんけい かんけい 胃や腸の働きは、自律神経という神経が関係しています。

じりつしんけい い ちょう いがい しんぞう うご けつえき からだ 自律神経は、胃や腸以外にも、心臓を動かしたり血液を身体中に流したりする役割があります。人間が生きるための身体

はたら じどう ちょうせい しんけい の働きを自動で調整してくれる神経です。

じりつしんけい からだ こうふん はたら しんけい 自律神経には、身体が興奮しているときに働く神経とリラックスしているときに働く神経があります。胃や腸の働きと特

かんけい からだ はたら 自律神経には、身体がリラックスしているときに働く神経です。

しよくじ あと ほん そのため、食事の後にくつろいでいるときやゆっくりと本をよ だいちょう はたら かつぱつ はたら 読んでいるときなどに大腸の働きが活発になります。その働きによって、うんちが肛門の方へ押し出されるので、うんちをしたくなりやすいといわれています。



しら 調べてみよう!

だいちょう うご 大腸はどのような動きでうんちを運んでいる？

問4.

べんい 便意はどのようにして お 起こるのでしょうか？

だいちょう かたちづく 大腸で、うんちが形作られます。

じょうたい どのような状態になると、

べんい おも うんちをしたい(便意)と思うのでしょうか？

① うんちがちょうど いい硬さになった ことを大腸が感じる

② 直腸にうんちが 運ばれて直腸が ふくらむ

③ 大腸の中がうんち で満杯になる



問4. 便秘はどのようにして起こるのでしょうか？

こたえ 答

② 直腸にうんちが運ばれて直腸がふくらむ



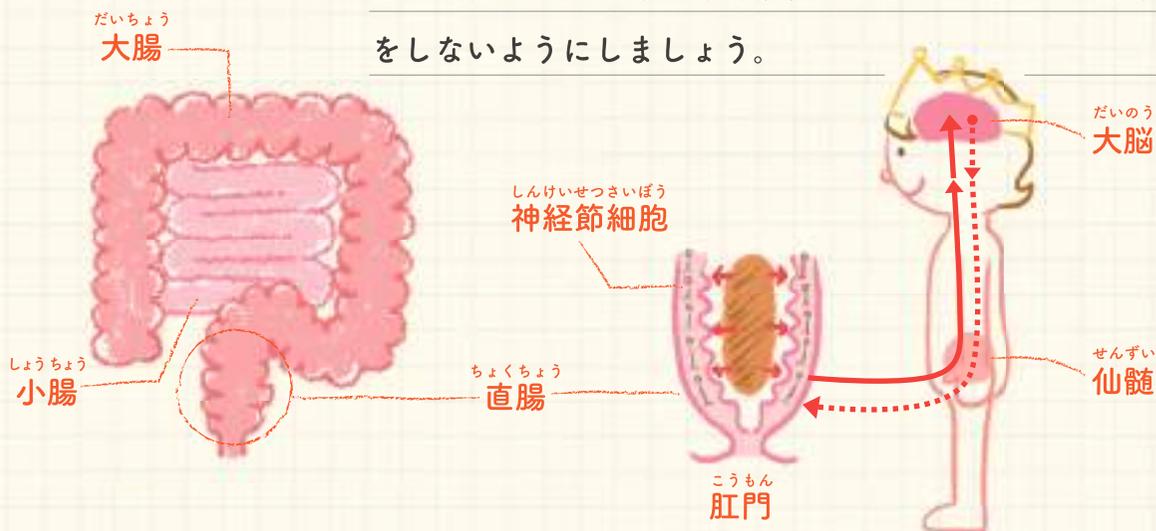
大腸で水分が吸収されて形作られたうんちは、お腹の左下部分にたまります。このうんちは、食事後などに起こる大腸の大きな動きによって、直腸に送り込まれます。

直腸とは肛門の手前にある部分の名称です。普段はぺちゃんこに潰れた状態で、中身は空っぽです。

うんちが直腸に送られて直腸の壁を押すと、その刺激を神経が受け取り、大脳に信号を伝えます。

そうすると大脳はうんちをしないと感じます。これが「便意」です。

便意を我慢し続けると、神経が疲れて休んでしまい、便意を感じなくなってしまうます。うんちをしたくなったら、我慢をしないようにしましょう。



（中野美和子「赤ちゃんからはじまる便秘問題 - すっきりうんちしてますか？」
言叢社/2017/P21 をもとに作成）

問5.

週に何回うんちが出ないと便秘でしょう？

便秘は、うんちが長い間出なかったり、出にくかったりする状態のことを指します。便秘の基準*の1つに回数があります。うんちが出る回数が週に何回以下だと便秘の可能性があるのでしょ

- ① 週に2回以下
- ② 週に3回以下
- ③ 週に4回以下



*便秘の診断の際に用いる国際的な基準(ROMEIII)

問5. 週に何回うんちが
出ないと便秘でしょう？

こたえ
答

① 週に2回以下

うんちの回数が週に2回以下だと便秘の可能性が
あります。ただし、週に3回以上うんちが出ていても、
ころころした小さく硬いうんちであったり、うんちをした後、
まだ出せそうだけど出ない、うんちをするときにお尻が
痛いという場合も注意が必要です。

つまり、回数だけで判断してはいけないということです。

うんちをした後に、すっきりしたという感覚を持てることが
大切です。

うんちがすっきり出ないことや週に2回以下だったりする
ことが続いたら、おうちの人や先生に相談しましょう。



調べてみよう！
便秘が続くと直腸は
どうになってしまう？

問6.

バリアフリーストイレの
使い方として正しいものは
どれでしょう？

誰もが安心してトイレを使えるようにするには、
次に使う人のことを考えてトイレを使うことが大切です。
バリアフリーストイレを使うときのマナーとして正しいものは、
どれでしょう？

① 人が来なさそうなので、
ゆっくり使った

② 使ったおむつ替え
シートをそのままにして
出た

③ トイレを使った後は、
トイレの外側の「閉」ボタンを
押して扉を閉めた



問6. バリアフリートイレの使い方として正しいものはどれでしょう？

こたえ 答

3 トイレを使った後は、トイレの外側の「閉」ボタンを押して扉を閉めた



バリアフリートイレを使った後、トイレから出るときに内側の「閉」ボタンを押すと使用中と表示されてしまい、次にトイレに来た人はずっと待つことになります。

使用後は外側の「閉」ボタンで閉めるようにしましょう。

もしどうしてもバリアフリートイレを使う場合は、バリアフリートイレしか使えない人のことを考えて、短い時間で済ませましょう。

フィッティングボードやおむつ替えシートなどが、使いっぱなしの状態であると、車いす使用者が中に入りづらくなってしまいますので、もとに戻しましょう。



調べてみよう!

障がい者や高齢者、外国人、子連れなどは、どのようなことでトイレに困っているの？

問7.

トイレで菌やウイルスがつきやすい箇所はどこでしょう？

うんちには、人を病気にするような菌やウイルスが含まれていることがあります。目に見えないくらい小さいので、おしりを拭くときに手についても気づきません。以下のイラストの中で、菌やウイルスがつきやすい箇所はどこかを考えてみましょう。



問7. トイレで菌やウイルスがつきやすい箇所はどこでしょう？

こたえ 答

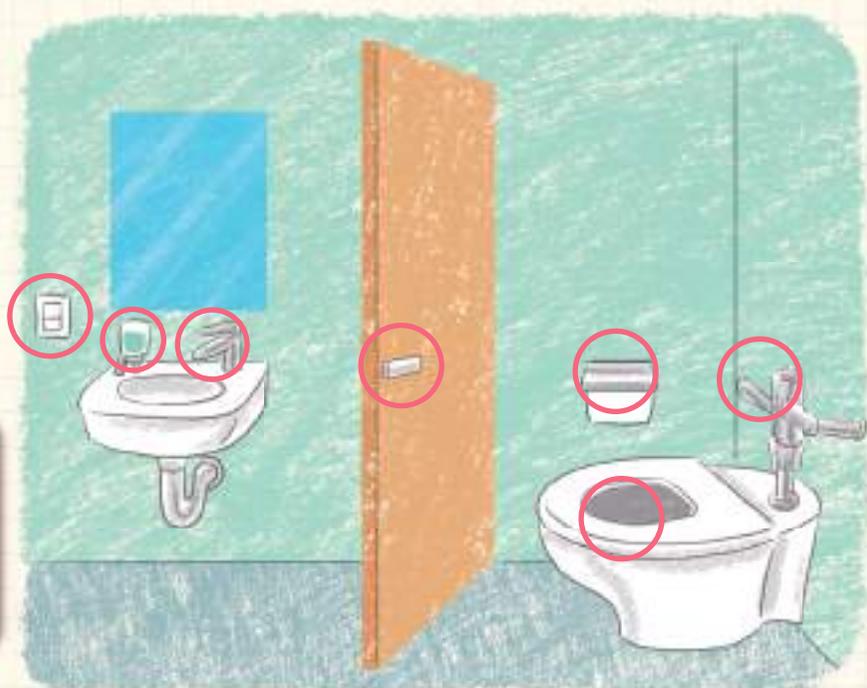
イラストの○印の部分



多くの人が使用するトイレは、ドアノブ、便座、洗浄レバー、ペーパーホルダー、蛇口、電気のスイッチなどに菌やウイルスがつきやすいとされています。

他にも手すりやトイレに蓋がついている場合は、それらの箇所も菌やウイルスがつきやすいとされています。

これらの箇所に触れることを恐れる必要はありません。トイレをした後に石けんで手洗いをすれば、手についた菌やウイルスを減らしたり、感染する力をなくしたりすることができます。手を洗うまでは、手で顔を触らないようにしましょう。



調べてみよう！
なぜ、手洗いによって菌やウイルスが除去できるの？

問8.

トイレを使うことと持続可能な開発目標(SDGs)は、どのように関係しているでしょう？

2015年に「国連持続可能な開発サミット」が開催され、2030年までの目標となる「持続可能な開発目標(SDGs)」が採択されました。経済だけの発展ではなく、社会や環境のことも考え、よりよい世界をつくるための国際社会における共通の目標です。トイレで水やトイレットペーパーを使うこと、いいうんちをすること、他人に配慮してトイレを使うことと、持続可能な開発目標がどのように関係しているかを考えてみましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



持続可能な開発目標(SDGs)

つか じぞくかのう かいはつ
トイレを使うことと持続可能な開発

もくひょう エスディー・ジーズ かんけい
目標(SDGs)との関係

からだ つく
 身体を作るにも、
 いうんちをする
 にもバランスのよい
 しょくじ
 食事をとることが
 きほん
 基本です。



3 すべての人に
 健康と福祉を



てあら びょうき よ
 手洗いは病気を予
 防するための基本
 です。トイレの後は
 かならず てをあら
 きましょう。



3 すべての人に
 健康と福祉を



いうんちをすることは、
 からだ けんこう
 身体が健康であることの
 あかし まいまい
 証です。毎回のうんちの状
 たい
 態をチェックしましょう。



3 すべての人に
 健康と福祉を



みず すいぶん
 水がなければ、水分を
 とったり、手を洗った
 りして、健康を保つこ
 とはできません。水は
 たいせつ つか
 大切に使いましょう。



6 安全な水とトイレ
 を世界中に



トイレトーパー
 を大切に使うこと
 はもり まも
 は森を守ることに
 つながります。



15 陸の豊かさ
 を守ろう



エフエスシー にんしょうし
**FSC®認証紙のトイ
 レットペーパーを
 つか もり まも
 使うことは、森を守
 ることにつながり
 ます。**



12 つくる責任
 つかう責任



15 陸の豊かさ
 を守ろう



トイレを汚さないように
 つか こころ
 使うことを心がけ、
 せいけつ いじ
 清潔さを維持しましょう。

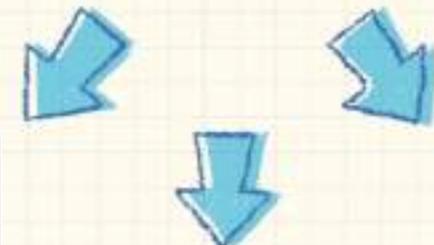
5 ジェンダー平等を
 実現しよう



6 安全な水とトイレ
 を世界中に



たとえば…



しょう しょう こうれいしょう
 障がい者や高齢者、
 こご
 子連れなど、どうす
 ればみんなが気持ち
 つか
 よくトイレを使える
 かんが
 か考えましょう。



10 人や国の不平等
 をなくそう



11 住み続けられる
 まちづくりを



4 質の高い教育を
 みんなに



エフエスシー にんしょうし じぞくかのうき しんりんかんり おこな もくざい せいひん しきべつ にんしょう
 FSC®認証とは、持続可能的に森林管理が行われた木材とその製品を識別するための認証のことで。

ぶんるい うんちの分類

- 1** **ころころうんち**



かたくてちい小さい、ころころうんち。おお大きさはウサギのふんか
ら親指大くらい。このうんちがつづ続いたり、うんちがで出ない日
がつづ続いたら、おうちのひと人にそうだん相談しよう。
- 2** **ごつごつうんち**



ごつごつしたかたまりのうんち。すいぶん水分が少なくて、くろ黒っぽい
茶色で、きにおいもじょうたい気になる状態。いしき意識して野菜や水分をとっ
てみよう。
- 3** **ひびわれうんち**



ひょうめん表面がひびわれたうんち。すこ少しかためだけど正常なうんち。
いろ色がくろ黒っぽい場合は、ばあい野菜などをとることを意識しよう。
- 4** **なめらか
バナナうんち**



いきまずらく楽にだ出せて、おなかけんこうもすっきりする健康なうんち。
あか明るい茶色で、ちやいろにおいもあまりきつくないならGood!
- 5** **やわやわうんち**



やわらかくてはしきこの切れた、くずすぐに崩れかたちそうな形のう
んち。ほそ細くてばあいひよろひよろの場合も。すこ少し水分がすいぶん多めだけ
ど、正常なうんち。
- 6** **どろどろうんち**



すいぶん水分が多くて形かたちの崩れた、ドロのようなうんち。から辛いものな
どはやめよう。きんちょう緊張をほぐしてリラックスしてみよう。
- 7** **しゃばしゃばうんち**



すいぶん水分が多すぎて水みずみたいなの、しゃばしゃばうんち。あぶら脂あぶらっぽい
ものはやめて、つめ冷たすいぶんくない水分をとろう。いちにち1日何回もく繰り返
ばあいす場合は、おうちのひと人にそうだん相談しよう。

にっき うんち日記

いっしゅうかん きろく
1週間うんちの記録をつけよう
でたら○、でなかったら×をつけよう
じぶん ちか
自分のうんちに近いものに○をつけよう

ひづけ 日付	でた でない	1	2	3	4	5	6	7	かん スッキリ感

しらべてみよう!

1か月で使うトイレットペーパーの長さ

トイレットペーパーには、古紙を再生してつくるものと、木材からつくるものがあります。

木からつくる場合は、木を切る必要がありますが、木をたくさん切るとは、人間だけではなく、

森の動植物のすみかをうばってしまうことにつながります。

トイレットペーパーを製造している会社は、木を植えたり、森を適切に管理する制度を取り入れています。

一人ひとりがトイレットペーパーを大切に使うことも森を守るにつながります。

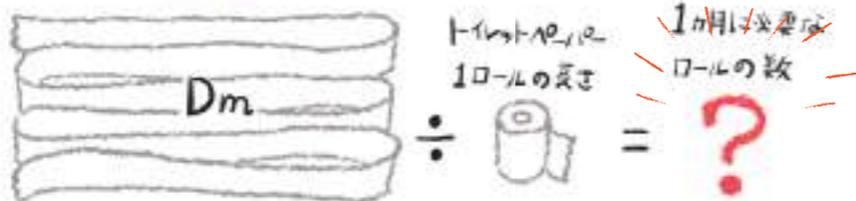
トイレットペーパーの使用量を調べよう!

あし、このとき
 $\square m \times 1$ 日の回数 = $A m$

うんちのとき
 $\square m \times 1$ 日の回数 = $B m$

1人が1日に使う量 ... $A m + B m = C m$

1人が1か月に使う量 ... $C m \times 30$ 日 = $D m$



※国は災害に備えて、1か月分のトイレットペーパーを備蓄することをすすめています。

やわらか♡ハート
nepia

あなたとネピアで
森を守る。FSC®



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カ国以上で活動しています。©1986 Panda symbol WWF ®"WWF" is a WWF Registered Trademark

