

対象：小学校・中学校

2025年7月吉日

学校長様  
養護教諭様

特定非営利活動法人日本トイレ研究所  
代表理事 加藤 篤

## 「児童・生徒の排便記録」ご協力をお願い

日本トイレ研究所は、子どもたちにトイレや排泄の大切さを伝える活動に取り組んでおり、小学校での出張授業などの活動を行ってきました。

11月10日（いいトイレの日）～19日（国連・世界トイレの日）を「トイレweek」として、トイレ・排泄の大切さを啓発する活動を行っており、その一環として、「児童・生徒の排便記録」を実施しております。（2020年～2023年度は「うんちweek」として実施）。本排便記録に2024年度は、小学校121校（児童2万1,787名）、中学校12校（生徒2,567名）にご参加いただきました。

本年もトイレ・排泄の大切さについて、学び・考える活動として、本排便記録を実施いたします。お申し込みいただいた学校には、ご希望人数分の「うんちチェックシート」と、冊子「トイレの教科書」（別紙参照）を送付いたします。

排便記録をきっかけに、子どもたちには体の状態に関心を持ち、健康管理ができるようになってもらいたいと考えています。また、記録をすることで、生活や食事に留意しようという気持ちが働き、排便状態が改善する傾向になるともいわれています。トイレ・排泄について考え、生活習慣を整える学習の機会として、排便記録をご活用いただければ幸いです。

つきましては、ぜひ趣旨ご理解の上、排便記録にご協力をお願いいたします。なお結果については集計し、個人や学校が特定できない状態で公表させていただきます。

### スケジュール（予定）

申込締切：2025年9月5日（~~金~~）29日（月）

用紙送付：2025年10月中旬

記録期間：2025年11月10日（月）～16日（日）（7日間）※期間を変更されたい場合はご連絡ください

返送期日：2025年11月下旬 ※記録後に、「うんちチェックシート」の返送をお願いします

結果発表：2025年12月中旬

・送料等、学校の費用負担はございません。

特定非営利活動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。子どもたちのトイレ・排泄に関しては、小学校のトイレ空間改善やトイレ・排泄教育の実施、足型シールの作成、医療機関と連携した排便に悩む子どものための病院リスト掲載（HP）などを実施しています。



お問合先

〒105-0004 東京都港区新橋 5-5-1 I MCビル新橋 9F

TEL 03-6809-1308 FAX 03-6809-1412

URL <https://www.toilet.or.jp/> Mail [info@toilet.or.jp](mailto:info@toilet.or.jp) (担当：高橋)

送付先：メール info@toilet.or.jp/FAX 03-6809-1412

または Google フォームからお申込みいただけます▶ <https://x.gd/ExmY1>



締切：9月29日（月）

受付番号 \_\_\_\_\_

特定非営利活動法人日本トイレ研究所行

### 「児童・生徒の排便記録」参加申込書

児童の排便記録活動に協力いたします。

申込日：2025年 月 日

ふりがな 学校名		TEL	
		FAX	
学校住所	〒 -		
担当者役職名		ふりがな お名前	
E-mail			
学校ごとの入力データ（Excel）送付を希望しますか？ ※メール送付のみの対応となります		入力データを 希望する→	<input type="checkbox"/>
本活動をどちら でお知りになり ましたか？	<input type="checkbox"/> 全国養護教諭連絡協議会からの案内 <input type="checkbox"/> 自治体からの案内 <input type="checkbox"/> 日本トイレ研究所からのメール・FAX・郵送物等 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
備考			

### 「うんちチェックシート」および冊子 送付希望部数

対象	1年	部
	2年	部
	3年	部
	4年	部
	5年	部
	6年	部
	特別支援学級等	部
	先生	部
	合計	部

# 資料イメージ

## 1. うんちチェックシート

体裁：A4 サイズ・フルカラー

備考：記入後に、ご回収およびご返送をお願いします（無記名です）

## 2. 冊子「トイレの教科書 2025」

体裁：B5 サイズ・20 ページ（予定）・フルカラー

内容：トイレの仕組み

災害時のトイレの備え

うんちの出る仕組み

うんちのみわけかた（7種類のうんちの説明）

おしっこの出る仕組み

いいうんちにつながる生活（食事、睡眠、生活習慣など）

トイレ week 応援企業紹介 ほか

備考：チェックシートとあわせて、配付・指導をお願いします

うんちチェックシート

自分のうんちになんかいいものに○をつけよう！できないときは、「できない」に○をつけよう！  
紙を食べると、うんちが出やすくなります。食べた後は○をつけよう。  
豆類が腐ったらそれぞれの○のかぎをかきとって合計しよう。

種類	1	2	3	4	5	6	7	合計
丸いもの								
つぶつぶ								
ひじりめ								
なめらかバネ								
物々しい								
足りどき								
しゃべりどき								

※1日2回以上できるときは、はいしみにでたうんちに○をつけよう

性別	年齢	1	2	3	4	5	6	7	合計
男	1年								
女	1年								
男	2年								
女	2年								
男	3年								
女	3年								
男	4年								
女	4年								
男	5年								
女	5年								
男	6年								
女	6年								

学校名 \_\_\_\_\_

学年 1年 / 2年 / 3年 / 4年 / 5年 / 6年 性別 男 / 女

NPO法人トイレ週間

参考）2024年のうんちチェックシート（A4）



参考）2024年トイレの教科書（B5）

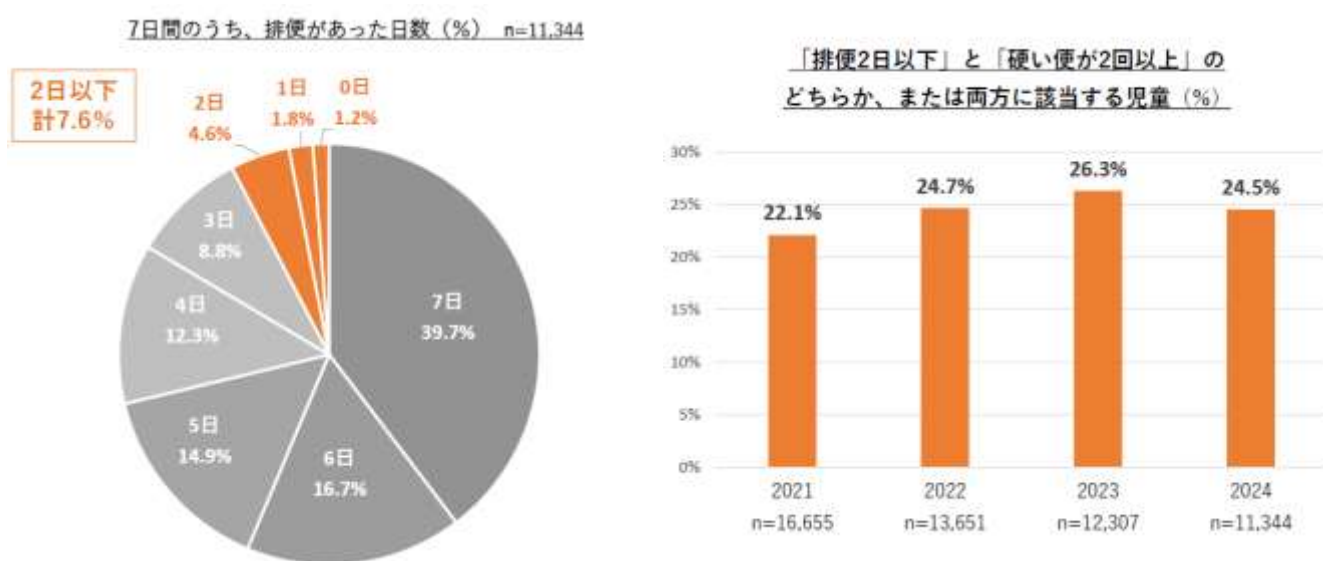
# 「小・中学生の排便記録 2024」結果報告

2024年度の小学校111校1万1,344人（1～6年生）の結果は、以下の通りです。中学生の結果は、下記の参考ウェブサイトよりご覧ください。

## 小学校児童の24.5%が便秘の可能性

7日間、毎日排便があった児童は39.7%でした。一方、排便のあった日数が「0～2日」だったのは7.6%でした（左図）。一方で、便の形状については、便秘傾向の硬い便（「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が7日間のうちで2回以上出ていた児童は、17.4%でした。

便秘が疑われる児童（「排便のあった日数が2日以下」と「硬い便が2回以上」のどちらか、または両方に該当する）は24.5%に上ります。



## 過去の参加校からの感想

- ・児童が自分の便の状態を観察したり、普通便にするにはどのような生活習慣を送ればよいのかを考える姿が見られた
- ・子どもたちは、日常の中で、排便について「恥ずかしい」と感じたり、笑いの対象となりやすかったが、「排便は大切なこと」という意識の変化が見られた
- ・子どもたちが自分の体に興味をもって自己管理ができる力を身につける第一歩となった

## 参考ウェブサイト

### ・児童の排便記録 結果の詳細

トイレ week 特設サイト > 小学生・中学生の排便記録 2024

<https://www.toilet.or.jp/projects/toiletweek>



### ・参加校の養護教諭の先生による、排便記録の活用についての紹介記事

「魅力たっぷりに伝えたい！「うんちチェック（小学生の排便記録）と排泄教育」 <https://toilet-magazine.jp/child/3651>

