

対象：小学校・中学校

2023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。2020年からは11月10日（いいトイレの日）～19日（国連・世界トイレの日）を「うんち week」として、うんちを見ることの大切さを啓発する活動をスタートさせました。2022年度は、小学校122校（児童1万3651名）、中学校5校（生徒399名）に排便記録にご協力いただきました。

これまでご協力いただいた養護教諭の皆様から、子どもたちへの教育の機会となる資料をご希望する声をいただいて参りました。これを受け、**本年は冊子「いいうんちをめざそう」を作成いたします。うんちチェックシートとあわせて配付をお願いいたします。**（別紙参照）

子どもたちには、排便記録をきっかけに、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。1年に一度、うんちから健康を考える1週間として、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、「うんち week」にあわせた排便記録にご協力をお願いいたします。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：~~2023年9月8日（金）~~ 9月29日（金）

用紙送付：2023年10月中旬～下旬

記録期間：2023年11月10日（金）～16日（木）（7日間）

返送期日：2023年11月下旬

結果発表：2023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。

Labo.
日本トイレ研究所

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（担当：高橋）

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

締切：9月29日（金）

受付番号

特定非営利活動法人日本トイレ研究所行

「児童の排便記録」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：2023年 月 日

ふりがな 学校名		TEL	
		FAX	
学校住所	〒 ー		
担当者役職名		ふりがな お名前	
E-mail	※下記、入力データご希望の場合は、添付ファイル付きのメールが受信できるアドレスを記載ください		
学校ごとの入力データ（Excel ファイル）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"/>		
備考			
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 <input type="checkbox"/> 日本トイレ研究所からのメール・FAX 等 <input type="checkbox"/> その他（ ）		

「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

配付資料イメージ

1. うんちチェックシート

体裁 A4 サイズ・両面・フルカラー

内容 排便記録

排便記録の感想や、うんちについての質問（任意）

備考 記入後に、ご回収およびご返送をお願いします（無記名のご提出で結構です）

児童・生徒からの質問については、日本トイレ研究所ウェブサイト等で回答を予定しています

うんちチェックシート

自分のうんちにかいものに○をつけよう！でないときは、[でない]に○をつけよう！
排便をとると、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○の数をかぞえて合計しよう。

ひにち	うんち	1	2	3	4	5	6	7	でない
11/10	たべた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11/11	たべた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11/12	たべた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11/13	たべた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11/14	たべた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11/15	たべた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11/16	たべた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計									

学校名

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

※1日2回以上でたときは、さいしょでたうんちに○をつけよう。

感想・質問

うんちチェックシート表面・裏面 (A4)

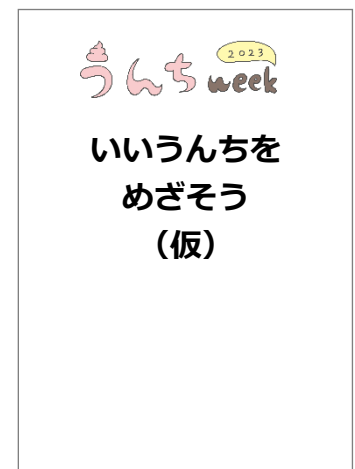
2. 冊子「いいうんちをめざそう」

体裁 B5 サイズ・12 ページ（予定）・フルカラー

内容

- うんちの出る仕組み
- 7種類のうんちの説明
- いいうんちをするための方法（食事、睡眠、生活習慣など）
- クイズ（うんちに関する豆知識など）
- うんち week 応援企業紹介 ほか

備考 チェックシートとあわせて、児童・生徒への配付をお願いします



冊子「いいうんちをめざそう」(B5)

「小・中学生の排便記録 2022」結果報告

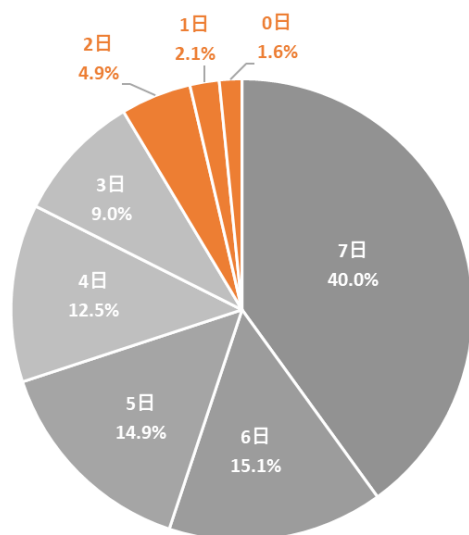
2022年度の公立小学校122校1万3651人（1～6年生）の結果は、以下の通りです。中学生の結果は、下記の参考ウェブサイトよりご覧ください。

児童の16.6%が便秘の可能性

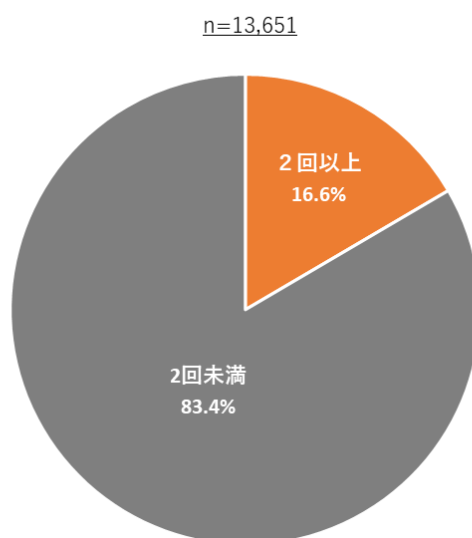
7日間、毎日排便があった児童は40.0%でした。一方、排便のあった日数が「0～2日」だったのは8.6%でした（左図）。一方で、便の形状については、硬い便（「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が7日間のうちで2回以上出ていた児童は、16.6%でした（右図）。

排便回数が週に2日以下だったり、硬い便が出ている場合は、便秘の可能性が疑われます（小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン）。

7日間のうち、排便があった日数（%） n=13,651



硬い便（1ころころまたは2ごつごつ）の排便回数（%）



過去の参加校からの感想

- ・排便に関する指導の場を設けることができた
- ・児童が排便状況と腹痛を関連付けて考えるようになった
- ・保護者も巻き込んで広く排便について取り組む機会となった

参考ウェブサイト

・児童の排便記録 結果の詳細

うんち week 特設サイト > 小・中学生の排便に関する排便記録

<https://toilet-magazine.jp/unchiweek#date>



・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>

