

トイレweek 2025 11月10日(いいトイレの日) ~19日(世界トイレの日)

トイレweekは自分の排泄の状態を知り、トイレから健康について考える期間です。元気であるためには、よく寝て、よく食べて、すっきりうんちやおしっこをすることが大切です。トイレやうんち・おしっこについて、学びましょう！

トイレweek2025のサイトはこちら

「携帯トイレの使い方」や
「うんちっち体操」が動画で見られます



トイレweek2025応援企業



発行：NPO 法人日本トイレ研究所 (2025 年 9 月)

監修：中野 美和子氏 (吉川小児科・排便外来、神戸動植物環境専門学校名誉校長)

吉川 羊子氏 (小牧市民病院 泌尿器科 排尿ケアセンター部長)

トイレの

きょう か しょ
教科書

111 week 2025

保護者のみなさんへ

日本トイレ研究所は、トイレや排泄のことについて考えたり、話したりしてほしいという思いで、11月10日(いいトイレの日)～11月19日(世界トイレの日)に「トイレweek」を実施しています。

トイレweekは、全国の小中学校の協力のもと、うんちチェックシートを用いて自分の排便を記録する活動です。2024年の調査では、便秘の疑いがある小学生が約4人に1人という結果になりました。

うんちやおしっこは体の状態を教えてくれる大切なメッセージです。

この「トイレの教科書」をみてトイレや排泄について、親子で話し合うきっかけにしていいただければ幸いです。

もくじ

トイレはどうなっている？	2
災害のとき、トイレはどうなる？	3
携帯トイレをそなえよう！	4
うんちはどうやってできる？	5
うんちのみわけかた	6
おしっこはどうやってできる？	7
おしっこの色で、何がわかる？	8
いいうんちとおしっこをめざそう！	9
うんちとおしっこのなぞ	11
うんちっち体操	13



ウンコロ犬
特技は、あらゆる
うんちをみわけること

小学生・中学生のみなさんへ

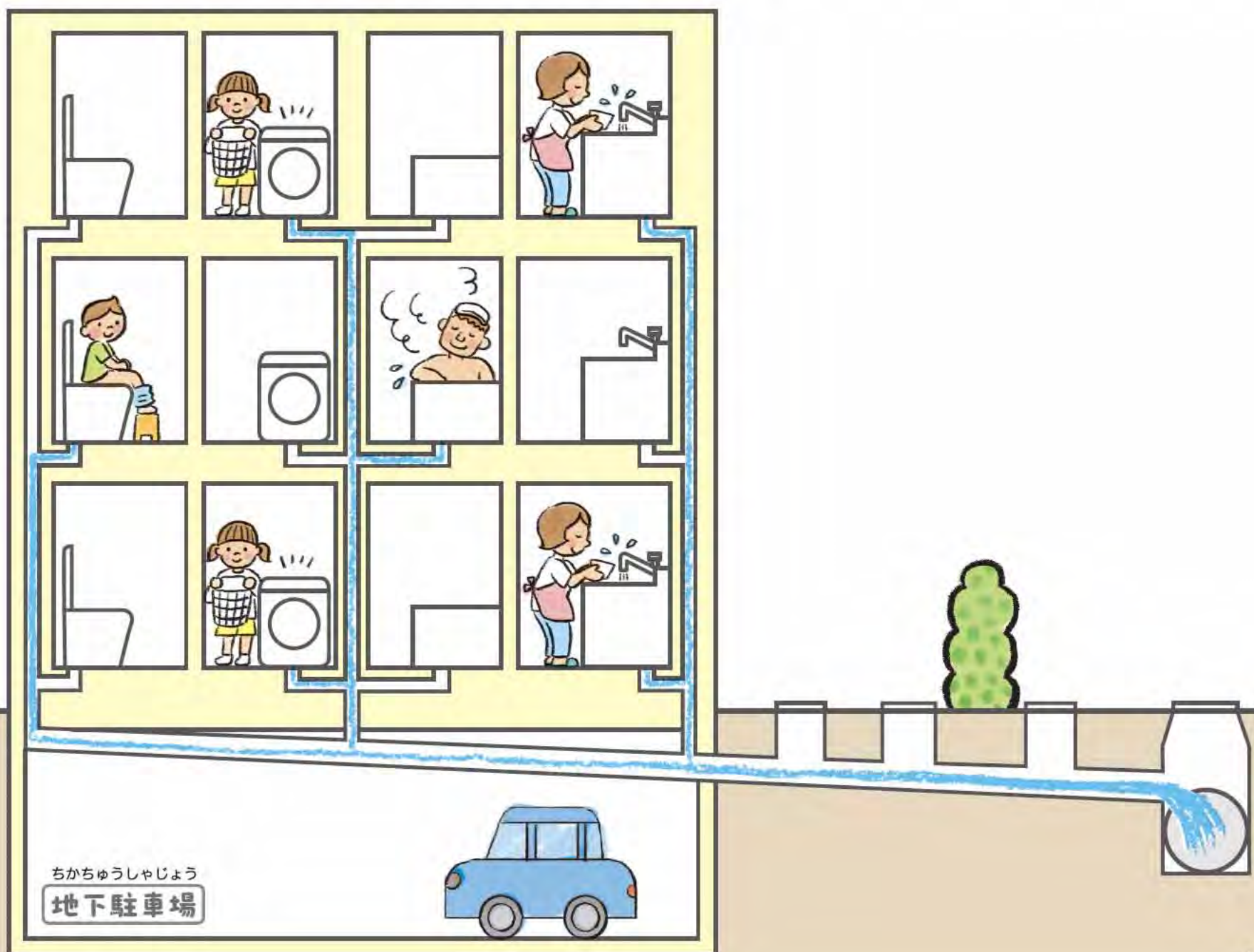
このマークが出てきたら、
おうちの人と一緒にやってみよう！

トイレはどうなっている？

うんちやおしっこは、建物の中の管をとって下水道に流れて行き、最後は下水
処理場にたどり着き、そこできれいになります。地域によっては、建物の横の地面
の下に浄化槽という設備があり、そこできれいな水にしている場合もあります。

みんなのうちはどうなっているのかを調べてみましょう。

汚れた水のまま海や川に流してしまったら自然や生きものに悪い影響を与えてし
まうので、きれいしてから流すようにしています。



イメージ図



みてみよう

大きな地震が起きると、水洗トイレからうんちや
おしっこが流れていく管がこわれることがあるよ。
どこがこわれやすいのか、動画でみてみよう。



さい がい 災害のとき、トイレはどうなる？

おお さいがい すいどう でん き と げ すいどう じょうかそう
大きな災害がおきると水道や電気が止まったり、下水道や浄化槽などがこわれる
ことで、水洗トイレが使えなくなります。

すいせん つか べん き つか ふくろしき けいたい
水洗トイレが使えないときに、便器にとりつけて使う袋式のトイレのことを「携帯
トイレ」といいます。これがあれば、みず で がっこう
しでうんちやおしっこをすることができます。

けいたい つか かた 携帯トイレの使い方



1

べんざ あ べんき
便座を上げて便器に
ふくろ
ポリ袋をとりつける



2

べんざ お けいたい
便座を下ろし携帯
トイレをとりつける



3

じゅんぴかんりょう
準備完了



4

ぎょうこざい
吸収シートや凝固剤で
うんちやおしっこをか
ためる



5

つか あと けいたい
使ったあとは空気を
ぬ くち
抜いて口をしっかりと
むす
と結ぶ



6

かいしゅう く
ごみの回収が来るまで
ふたつきの入れものに
ほかん
保管する

つか あと けいたい き ほんてき も いっしょ だ
※使った後の携帯トイレは、基本的に燃えるごみと一緒に出せますが、
じ ぜん しちょうそん かくにん
事前に市町村に確認しましょう



やってみよう

けいたい つか かた どうが かくにん
携帯トイレの使い方を動画で確認して
ひと
おうちの人とやってみよう！



携帯トイレをそなえよう！

携帯トイレをそなえる数は、人数、トイレに行く回数、日数によって変わります。

そなえる日数は少なくとも3日分、できれば7日分がおすすめです。

携帯トイレ



$$\boxed{\text{人数}} \times \boxed{\text{トイレに行く回数}} \times \boxed{\text{そなえる日数}} = \boxed{\text{必要な数}}$$

手指消毒剤



断水したときも手を衛生的に保つためにアルコールやウェットティッシュなどをそなえよう。

照明



照明は、両手が自由になり空間全体を照らすことができるものをそなえよう。

トイレットペーパー



経済産業省では、1か月分（1人4ロール）のそなえをすすめています。実際に、どのくらい必要か計ってみてください。

ポリ袋



携帯トイレをぬらさないようにするためのポリ袋（目安：45ℓ）も一緒にそなえよう。



かぞえてみよう

携帯トイレはいくつそなえるといい？

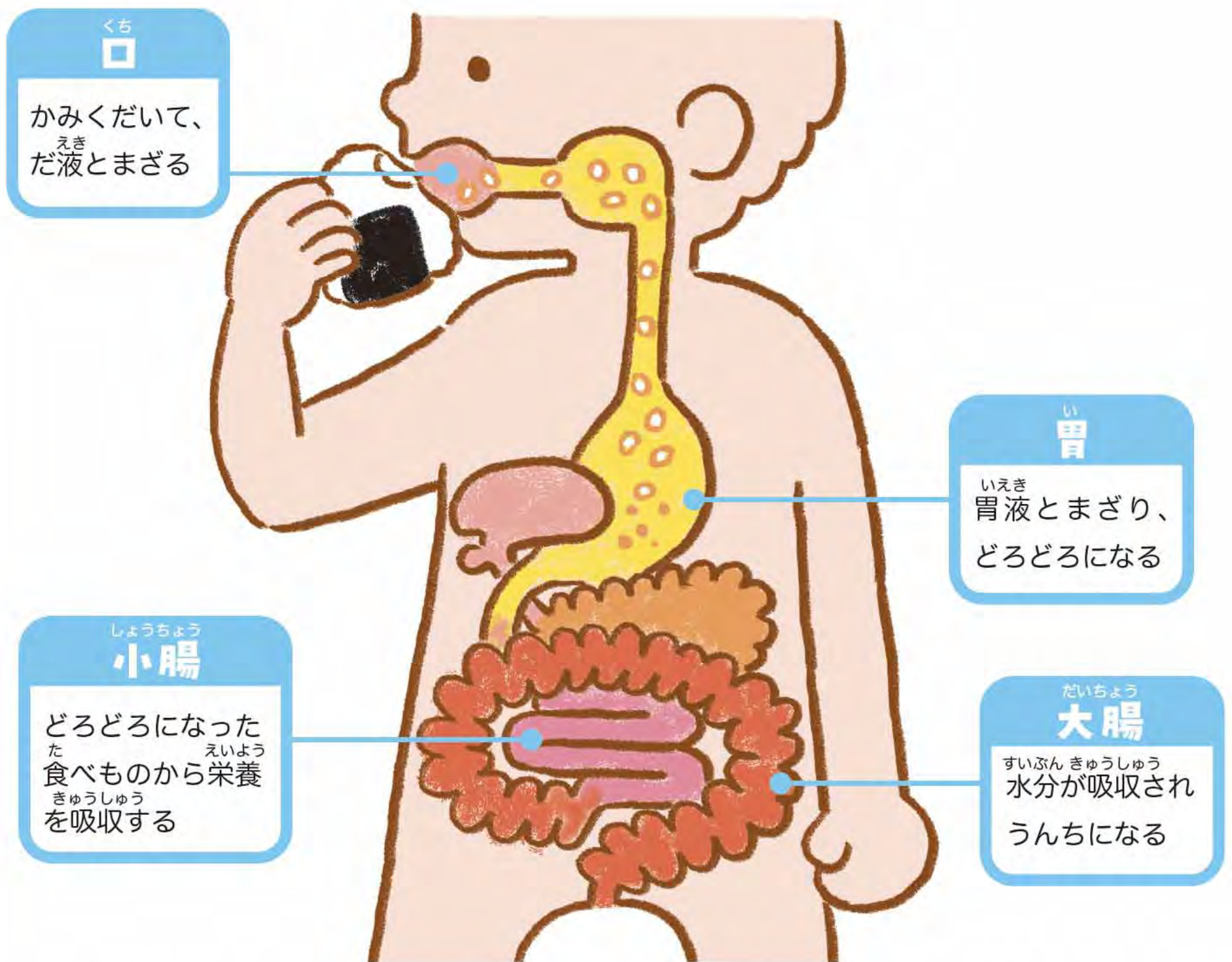
トイレに行く回数をかぞえて、計算してみよう。

くわしくは、動画でみてみよう



うんちはどうやってできる？

食べものは、口のなかで小さくなってだ液とまざります。胃ではさらに小さくなってどろどろにとかされます。小腸で栄養が吸収され、大腸で水分が吸収されます。最後にいらないものが、うんちになって体の外へ出ていきます。



胃に食べものが入ると、大腸が動いて、肛門にむかってうんちをおし出し、「うんちしたいよ！」という信号が脳におくられます。うんちをしたくなったら、がまんせずにトイレに行ってね。



チェックしよう

うんちが出たら、かたちや色をよーく見てみよう。
うんちを見れば体の調子がわかるよ！



うんちのみわけかた

いちばんいいうんちは「なめらかバナナうんち」です。

うんちは食べたものや、体の調子によって形や色やにおいが変わります。うんちが
出たらどんなうんちか確認しよう！

べんぴのうんち

1

ころころうんち



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。

2

ごっごっうんち



ごっごつしたかたまりのうんち。

水分が少なく、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。

いいうんち

3

ひびわれうんち



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。

色が黒っぽい場合は、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



いきまず楽に出せて、おなかもし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！

5

やわやわうんち



やわらかくてはしっこ切れた、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。

げりのうんち

6

どろどろうんち



水分が多くて形のくずれた、どろのようないうんち。

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。

7

しゃばしゃばうんち



水分が多すぎて水みtain、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。

大切なのはうんちをしたあと、おなかのすっきりすること。

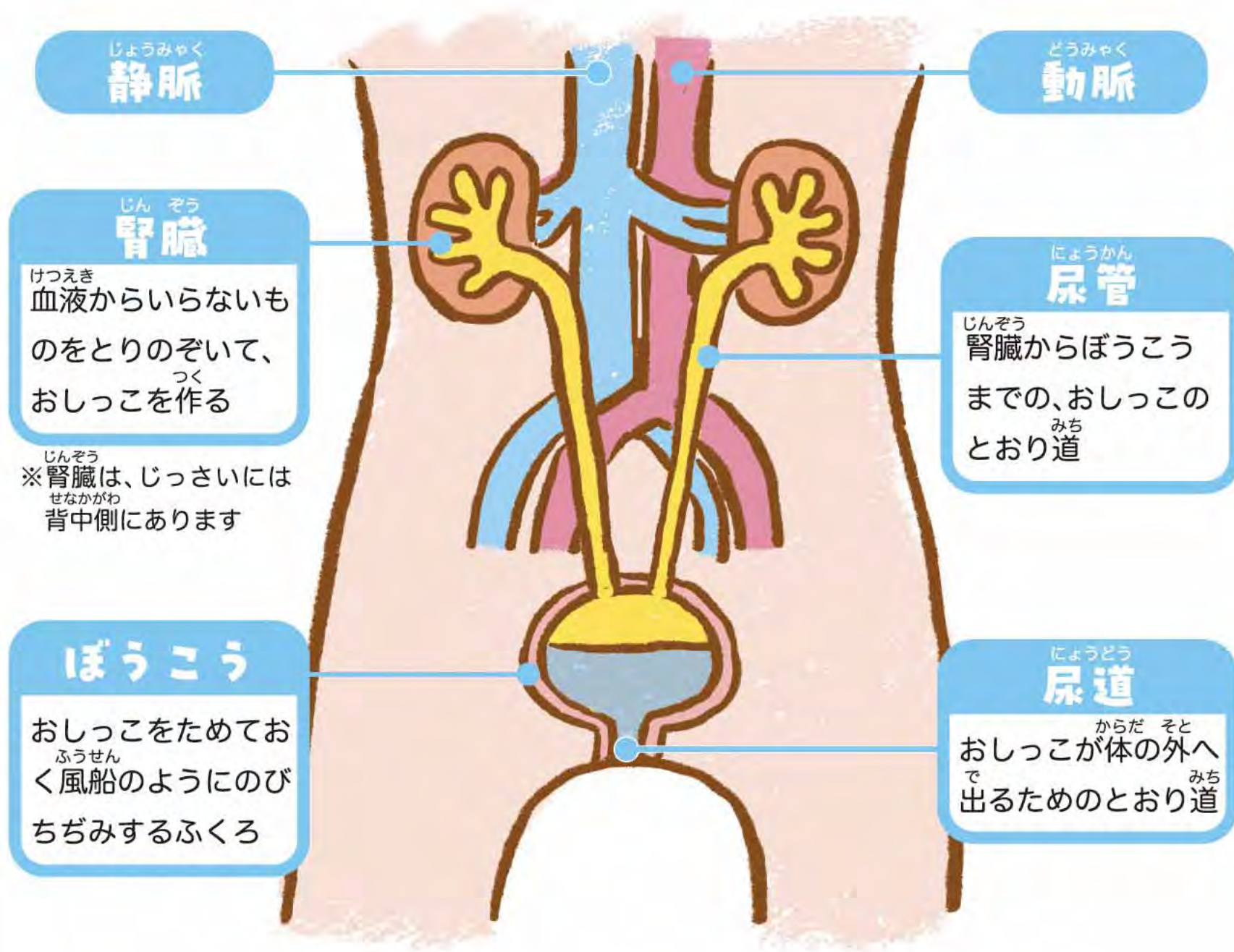
4日以上うんちが出ないときはおうちの人に相談しよう。

おしっこはどうやってできる？

からだ なか けつえき じんぞう よ ぶん すいぶん からだ
体の中の血液は、腎臓でいらぬものと余分な水分をとりのぞかれ、もういちど体
じゅう おく ふうせん
中に送られます。このとき、とりのぞかれた不要なものがおしっこになります。

おしっこは、おへその下あたりにある風船のようなふくら(ぼうこう)にたまります。

ぼうこうがまんぱい ちか しんごう のう
ぼうこうが満杯に近づくと「おしっこしたい！」という信号が脳におくられます。



チェックしよう

げんき
元気なとき、おしっこの色はとうめいに
ちか
近いきいろです。

こいきいろのときは、水分がたりないサインだよ！
すいぶん

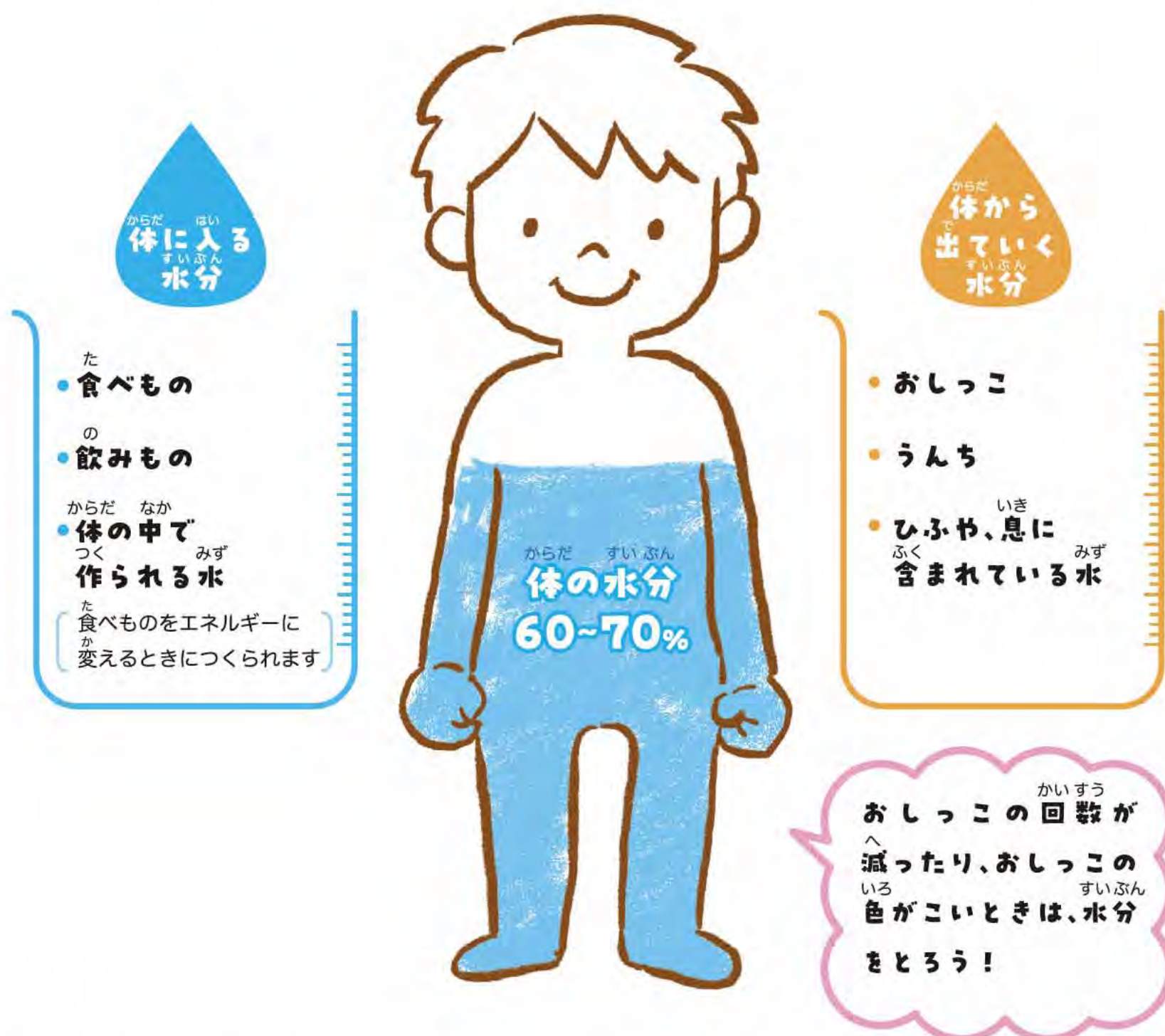


おしっこの色で何がわかる？

大人の体のおよそ60%は水分です。子どもの場合は70%くらいです。この状態を保つために、体に入れる水分と出す水分の量を同じくらいになるようにすることが大切です。

汗をかいたり、うんちやおしっこをしたりすると水分が出ていきます。目には見えませんが、ひふや、息からも水分は出ていきます。

水分が足りていないと、おしっこの色がこくなります。のどがかわいたときだけでなく、汗をかいたとき、おしっこの回数が減ったとき、おしっこの色がこいときは、すぐに水分を取りましょう。



大人の場合、体に入る水分(食べもの1.0L、飲みもの1.2L、体の中で作られる水0.3L)と、体から出ていく水分(おしっことうんち1.6L、汗や息など0.9L)は、おおよそ2.5Lといわれています。

参考:厚生労働省 ポスター「健康のため水を飲もう講座」

スタート！！

いいうんちとおしっ

がっこう
学校のあとは、
なに
何をする？



べんきょう
勉強する



からだ うご
体を動かして
あそ
遊ぶ



のどが
かわいてきた！



のむ

トイレに行きたく
なったら？



がまんする



すいぶん
水分がたりないと
ちょうし
調子がわるくなるんだよ



くち
口をゆすいで
みず
水をのもう



トイレに行く時間もない～



がまんする



がまんせず
すぐトイレに行く



がまんすると、
うんちがかたく
なっちゃうんだよ



よる
夜ごはんは
なん じかん
ねる何時間まえに食べる？



じかん まえ
3時間前まで

じかん まえ
1時間前まで



こをめざそう！

ゴール！！

かまずにのみこむ



おなかがいたくなっちゃった！



うんちとおしっこ、
で
出たかな？

あさ
朝ごはんのあとは
トイレに行こう！

よくかんでもりもり食べる



ひかり
光をあびると、
からだ
体がめざめるよ



あさ お
朝起きたら
カーテンをあけて
ひかり
光をあびよう



はや お
早起きできた！



あさ
朝ごはんを食べる
じかん
時間がないよ



ぐっすりねむれなくて
ねぼうしちゃった！



まえ
ねる前まで
み
見ちゃう



よる
夜、スマホや
み
タブレット見る？



おなかがいっぱい
よくねむれないかも

み
見ないでねる



うんちとおし

ぜんこくこ
全国の子どもたちからのうんちと

Q うんちは毎日出た方がいいのですか？

A 食事をするたびにうんちが出る人もいれば、毎日1回の人でも2～3日に1回の人もあります。

大切なのは、うんちをしたあとにすっきりすることです。2～3日に1回だとしても、とてもすっきりする感じがすればよいです。逆に、毎日うんちが出たとしても、おなかがはっていたり、残っている感じがしたりするのは、よくありません。

4日に1回とか、5日に1回しか出ないのは心配なので、おうちの人に相談してみてください。



Q おなかが鳴るのはなぜですか？

A 水分やガスがいっしょになって胃や腸の中を移動するときに、グルグル、ギュルギュル、ボコボコというような音が鳴ります。とくに胃や腸が大きく動くときに鳴りやすいです。たとえば、胃が空っぽでおなかがすいているときは大きく動くので鳴りやすいです。また、食事のあとは、胃や腸が元気に動こうとするので鳴りやすいです。おなかが鳴ることは悪いことではないので、心配する必要はありません。ただ、おなかが鳴るときにゲリになったり気持ちが悪くなる場合は、良くないときなので、おうちの人に伝えてください。



っこのなぞ

おしっこの質問にお答えします！



Q おならをがまんするとどうなるの？

A おならの大部分は食^{だいふぶん}べる^たときに口^{くち}からのみ^こ込んだ^{くうき}空気^{すこ}です。少しはゲップ^でで出^でます。おならをがまんすると、おなかがは^{ちよう}って^{うご}腸^{うご}が動きにくくなりま^{はこ}す、うんち^{はこ}もう^{べんぴ}まく^{べんぴ}運^{べんぴ}べなく^{べんぴ}なり^{べんぴ}便秘^{べんぴ}になりやすくなりま^{いた}す。おなかが痛^{いた}くな^{いた}ったり、気^き持^もちが悪^{わる}くな^{わる}ったりすることもあります。おならもゲップもがまんしないほ^ううが^ういいです。

Q おしっこの成分や色の理由について知りたいです

A おしっこは、血^{けつえき}液^{なか}の中^{なか}にあるいら^{いら}ないな^{ない}もの^{もの}と余^よ分^{ぶん}な水^{すい}分^{ぶん}ですが、血^{けつえき}液^{なか}のよう^{よう}に赤^{あか}くない^{あか}透^{とう}明^{めい}な色^{いろ}をしていま^{いろ}す。成^{せい}分^{ぶん}は、塩^{えん}分^{ぶん}や尿^{によう}素^そなど^{ふく}が含^{ふく}まれ^{ふく}ていま^{いろ}す。色^{いろ}は、うす^{みず}いき^{ちか}いろ^{いろ}から水^{みず}に近^{ちか}い色^{いろ}です。か^{すい}ら^{ぶん}だの水^た分^{みず}が足^{みず}りていま^{みず}るとうす^{みず}いき^{みず}いろ^{みず}から水^{みず}のよ^{いろ}うな^{いろ}色^{いろ}になりま^{いろ}すが、水^{すい}分^{ぶん}が不^ふ足^{そく}していま^{ふそく}るとこ^{いろ}い^{いろ}き^{いろ}いろ^{いろ}や、茶^{ちや}色^{いろ}に近^{いろ}い色^{いろ}になりま^{いろ}す。こ^{いろ}い^{いろ}色^{いろ}のとき^{ちゆう}は注^{ちゆう}意^いして^いく^いだ^いさ^いい。ま^くた、薬^{くすり}や食^たべ^た物^{もの}の影^{えい}響^{きやう}で色^{いろ}が変^かわるこ^かともあ^かりま^かす。



もっと知りたい人はこちら
小学生・中学生からの
50の質問



うんちっち体操 たい そう

うんちっち体操には「しゃがむ」「ひねる」「ジャンプする」の3つのポイントがあるよ。

のびのびと動いて楽しくおどってみよう！

動画を参考にしながら、みんなも自由にアレンジしてね。

1. リズムにのってひざをまげよう

- ① ひざをトントン おなかをパン！をくりかえそうよ



- ② うんちになってクルッとまわる！



- ③ 1回しゃがんで



- ④ げんきにジャンプ！



2. 腰のひねりを意識してね！

- ① こしを左右にフリフリ



- ② リズムにあわせて手をパクパク



- ③ リョウ手でモグモグ



- ④ うんちっちー!!



きょう
今日のうんちは
どんなうんち
はかせ
ウンコビッチ博士に
き
聞いてみよう

あさ
朝ごはん
よく

かんで
食べたら

うんちうんちうんち

3. 自由に動こう！

- ① リョウ手で大きくキラキラ



- ② ちからづよく！ふんばるかんじで



- ③ からだぜんぶでクネクネしようよ



- ④ リョウ手をドンドロ〜とさせよう！



- ⑤ げんきに手をたたくあげよう!! ひだり!



うんちっち体操の動画は
右のコードからみられるよ



どきどき トイレちゃんを救え！

おそうじ

チャレンジ



※おそうじは必ずおうちの人がいるときにしよう。

みんなの
おしっこやうんちを
受け止めて
すっきりさせてくれる
トイレちゃん。

でも、放っておくと…



よごれや

においが
しちゃう！

発生



みんなが気持ちよく
使うために
トイレちゃんをいつも
きれいにしておこう♪



おしっこが
飛んじやったときは



「トイレクイックル」で
便座のよごれをふきとろう！
使ったシートは
そのままトイレに流せるよ。



※手がカサカサになりやすい人や、長い時間使うときは、ゴム手ぶくろをつけてね。※トイレがつまっちゃうから、シートは一枚ずつ流してね。

便器の中が
よごれちゃったときは

「トイレマジックリン
こすらずスッキリ泡パック」を
便器の中にスプレーしよう！
5分以上たったら流してね。



ピカピカになって
トイレちゃんも
とっても
うれしそう！
ありがとう～



トイレちゃんを
きれいにしたら
ハンドソープで
しっかりと
手を洗ってね♪

※がんこなよごれは落ちないんだ。おうちの人にまかせてね。

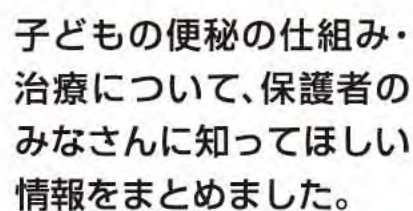
Kao

「My Kao くらしラボ」では、日々の生活に役立つ「くらしの知恵」や
製品の使い方・お手入れ方法などをわかりやすく紹介しています。

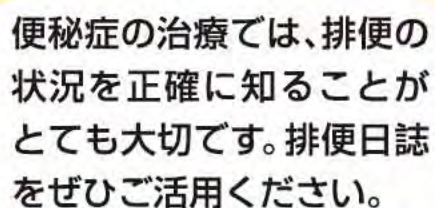
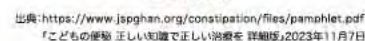


My Kao
くらしラボ

便秘を理解して改善や治療に取り組んでいただくためのリーフレットをご紹介します！



宮城県立こども病院 院長
(作成当時 同病院副院長)



宮城県立こども病院 院長
(作成当時 同病院副院長)



かんせいこうぎょうかぶしきがいしゃ

管清工業株式会社

しごと かいしゃ
どんなお仕事の会社なの？

げすいどう しら しゅうり そうじ
下水道を「調べる・修理する・掃除する」

よご みず あめ みず なが ばしょ げすいどう
汚れた水や雨の水が流れる場所、下水道。

メンテナンスしないと、こわれて使えなくなっちゃう！

みんながこま困らないように、こわれていないか調べたり、

こわれていたらしゅうり修理をしたり、よごれていたらそうじ掃除をしているんだ！

街を支える。
未来へつなげる。

管清
PRIDE



はい しごと
マンホールに入ってお仕事へ！？

げすいどう じめん
下水道は地面の下にあるよ。

いったい はい
じゃあ一体どうやって入るのか？



げすいどう い ぐち
そう！マンホールは下水道への入り口なんだ！

む ひと
向いてる人

みなをささ支えるやさしさと

げんき ひと
元気いっぱいな人に

ぴったりのしごとお仕事



そうじゅうし
ロボットの操縦士

たくさんのしゅるい種類の

どうぐ道具やロボットをつかを使う

かっこいいしごとお仕事



グランド・スウィーパー



KANSEI
管清工業株式会社



公式ホームページ

KAGOME
植物性乳酸菌

100%
植物性 ※2

乳 ※1
不使用

ラブレ

機能性表示食品

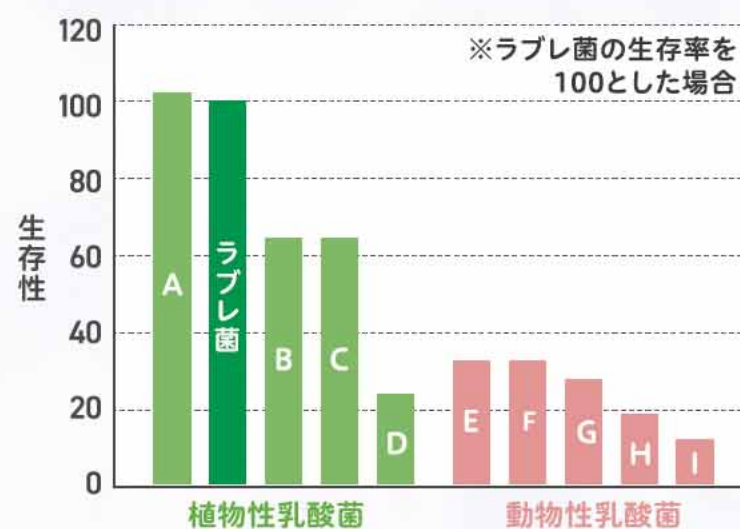


機能性表示食品
ではありません



植物性乳酸菌は生きて腸まで届く

乳酸菌には、主に乳製品などをつくる動物性乳酸菌と、野菜や豆などを発酵させる植物性乳酸菌があります。動物性乳酸菌は、栄養分が豊富な環境ですくすく育つものが多いのに対し、植物性乳酸菌は塩分や酸分が高い過酷な環境で育ちます。過酷な環境で育った**植物性乳酸菌ラブレ菌**は、胃酸などの消化液にも負けず、**生きて腸まで届き働く**事が報告されています。



※人工胃液(3時間)および人工腸液(7時間)処理後に評価※A-Iは当社保有菌株

ラブレシリーズは、**乳不使用** ※1 だから**カロリーが低い!**のです。

100ml 当たりのカロリー (kcal) 比較 ※3



一般的な乳酸菌飲料の原料

乳 と **糖類** が **多い**



ラブレの原料 (代表的な原料の一部を記載)

乳不使用 ※1



※1 本品の製造工場では乳を含む原料を使用して製造を行っていますが、当該ラインは十分な洗浄を行っています。

※2 一部の食品添加物は除きます。植物性乳酸菌ラブレは、植物性原材料と植物性乳酸菌からうまれたはっ酵飲料です。

※3 出典:日本食品標準成分表2015年乳酸菌飲料と比較したカロリー 七訂乳酸菌飲料とのカロリーオフ率:ラブレW-35%、鉄分-84%、高たんぱく-84%

自分のことは後回し？

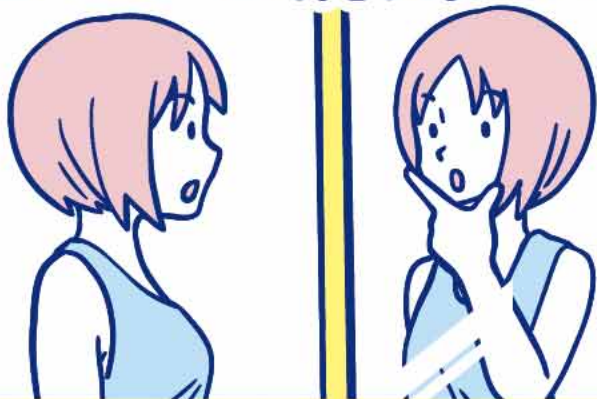
40歳を過ぎたら
大腸チェック！

40代でも
要注意な
病気って？



大腸がんにかかる人は40代から
増え始め、50代で急増します

子宮がん、
乳がんより多くの女性が
亡くなる病気って？



女性のがん死亡数1位は大腸がんです

便秘・下痢・
便秘・下痢・便秘・
下痢・便秘…
これって
何？



大腸がんの自覚症状には、便秘や下痢を
繰り返すなどの排便の異常もあります

便検査で陽性だったけど、
痔のせいだよね？



陽性
(+)

陽性になったら必ず
大腸内視鏡検査を受けましょう

大腸の検査方法
って進歩してるの？



大腸内視鏡検査は精度が上がっており、
検査時に鎮静剤を使うこともできます



大腸がん検診
について詳しくは

大腸がん検診についてはかかりつけ医などに相談してみましょう

監修：松田 尚久先生（東邦大学医療センター大森病院 消化器センター内科教授）



EAファーマ株式会社

Labo.
日本トイレ研究所

2025年10月作成