

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

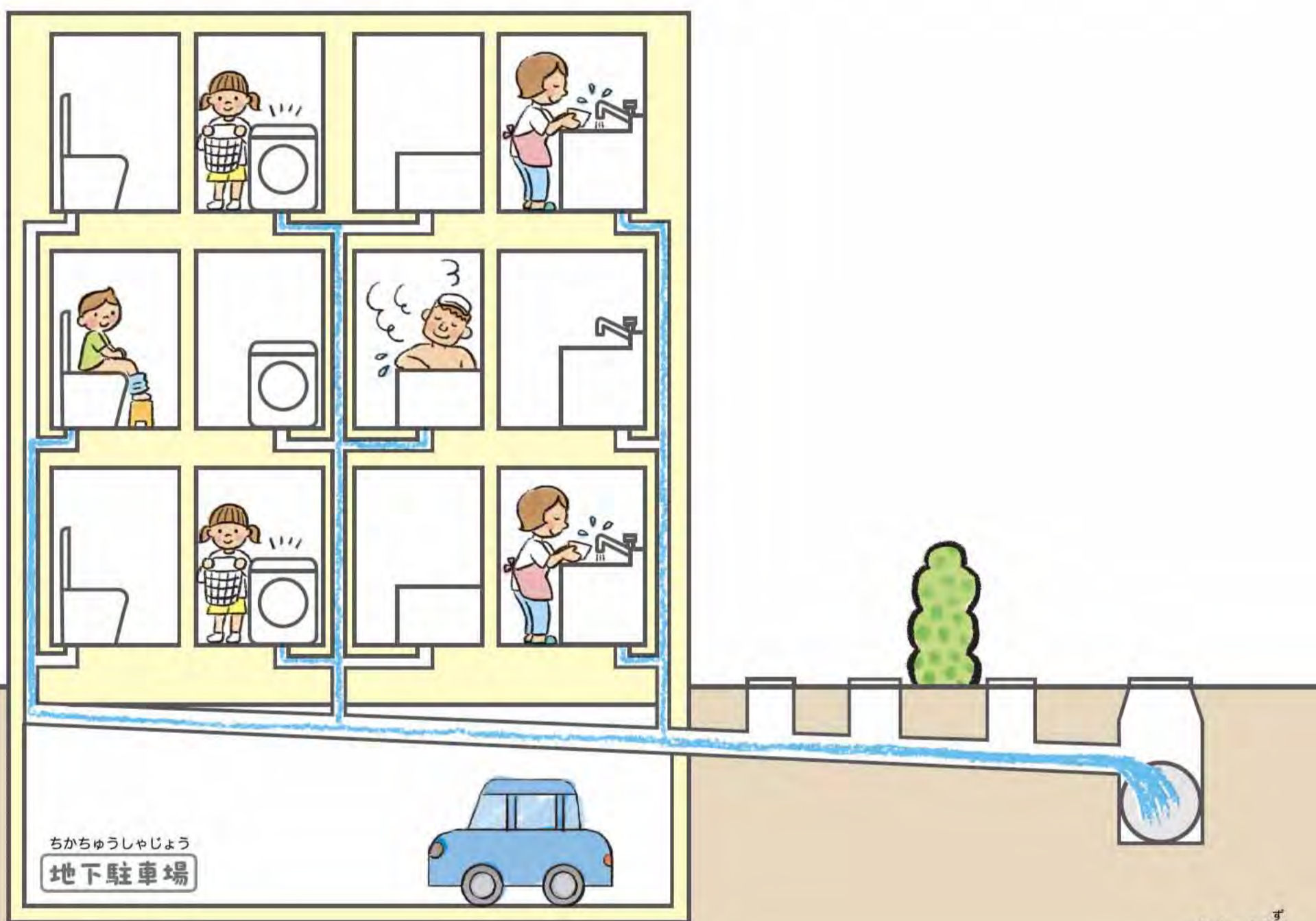
このマークが出てきたら、
おうちの人と一緒にやってみよう！

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。

みんなのお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
 水が出なくても学校のトイレやおうちのトイ
 レ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
 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

きゅうしゅう 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 くうき
 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



$$\begin{array}{ccccccc}
 \square & \times & \square & \times & \square & = & \square \\
 \text{人数} & & \text{トイレに行く回数} & & \text{そなえる日数} & & \text{必要な数} \\
 \text{にんずう} & & \text{い かいすう} & & \text{にっすう} & & \text{ひつよう かず} \\
 \text{人数} & & \text{トイレに行く回数} & & \text{そなえる日数} & & \text{必要な数}
 \end{array}$$

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？

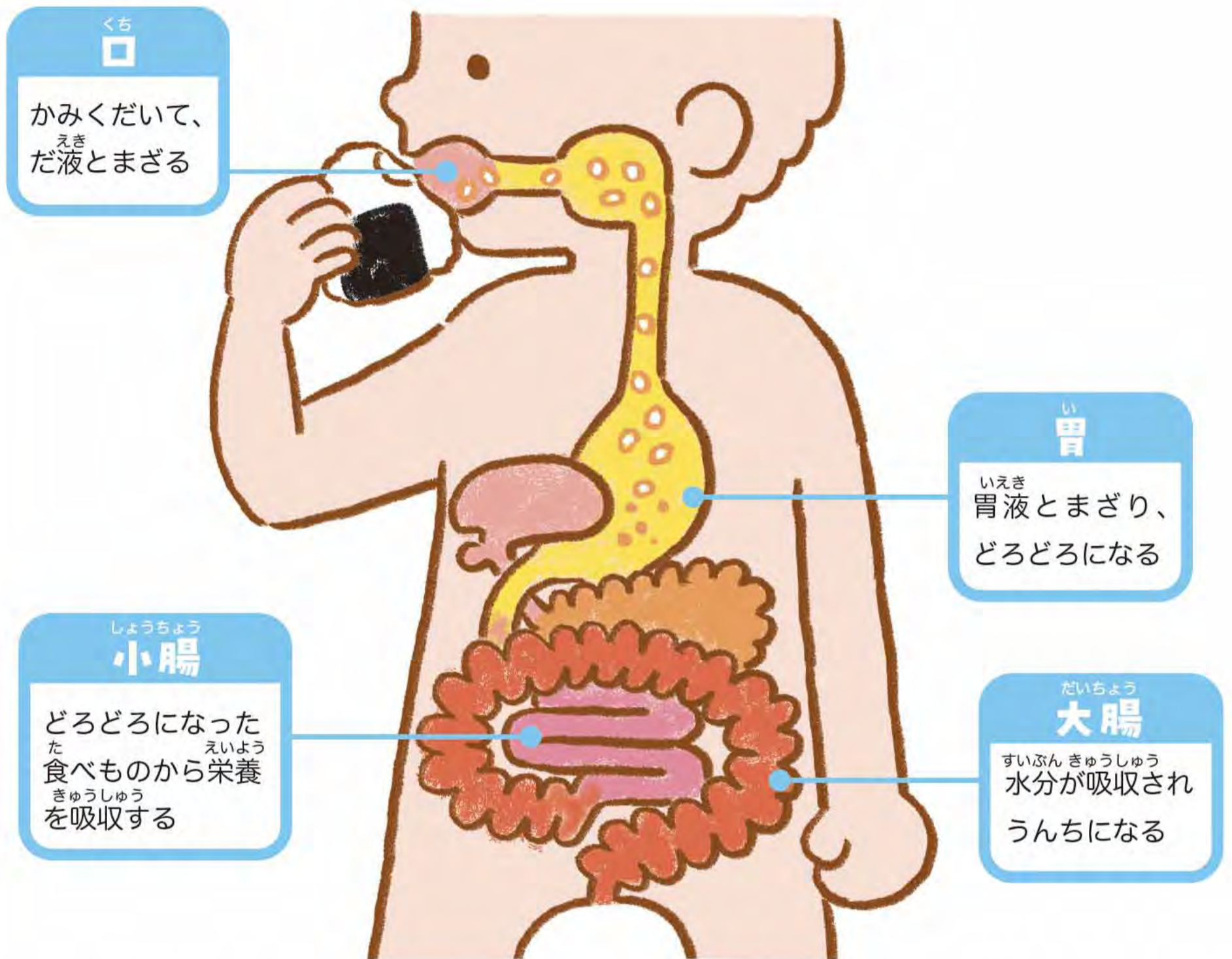
トイレに行く回数をかぞえて、計算してみよう。

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。最後にいらぬものが、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



ごっごっしたかたまりのうんち。
水分が少なくて、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、おなかもす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の切れた、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

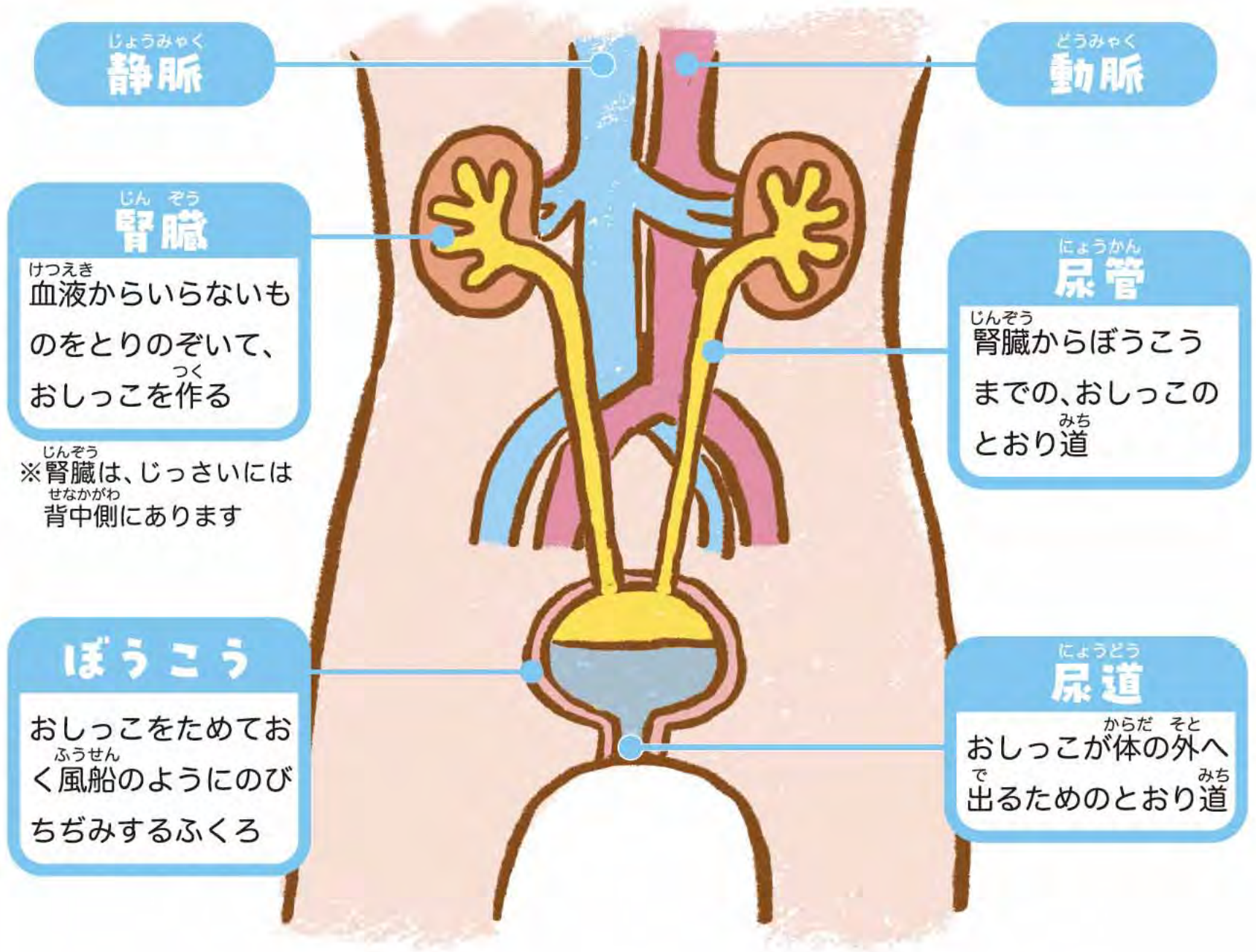


水分が多すぎて水みtain、しゃばしゃばうんち。
あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。
1日何回も繰り返す場合は、おうちの人に相談しよう。

大切なのはうんちをしたあと、おなかがスッキリすること。
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 ふよう
 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。
 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。



じょうみやく
静脈

どうみやく
動脈

じんぞう
腎臓

けつえき
血液からいらぬもの
をとりのぞいて、
おしっこをつく
を作る

にょうかん
尿管

じんぞう
腎臓からぼうこう
までの、おしっこの
とおりの道

ぼうこう

おしっこをためてお
く風船のようにのび
ちぢみするふくら

にょうどう
尿道

からだ そと
おしっこが体の外へ
で
出るためのとおりの道



チェックしよう

げんき いろ
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!



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、すぐに水分をとりましょう。



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！！

いいうちとおしっ

がっこう
学校のあとは、
なに
何をする？



からだ うご
体を動かして
あそ
遊ぶ



べんきょう
勉強する

のどが
かわいてきた！



がまんする



あさ
朝ごはんを
た
食べよう



くち
口をゆすいで
みず
水をのもう

トイレに行きたく
なったら？



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



がまんする



がまんせず
すぐトイレに行く



トイレに行く時間もない～



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？



3時間前まで

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



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



ひかり
光をあびると、
からだ
体がめざめるよ



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
見ちゃう



よる
夜、スマホや
タブレット見る？



み
見ないでねる



おなかがいっぱい
よくねむれないかも

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、おなかには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、グルグル、ギョルギョル、ポコポ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^たるときに口^{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、おなかがはって腸^{ちよう}が動き^{うご}にくくなります。うんちもうまく運^{はこ}べなくなり便秘^{べんぴ}になりやすくなります。おなかが痛^{いた}くなったり、気^き持^もちが悪^{わる}くな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がいいです。

Q おしっこの成分^{せいぶん}や色^{いろ}の理由^{りゆう}について知り^したいです

A おしっこは、血液^{けつえき}の中^{なか}にあるいら^いない^なもの^{もの}と余^よ分^{ぶん}な水分^{すいぶん}ですが、血液^{けつえき}のよう^{あか}に赤^{あか}くない^{あか}透明^{とうめい}な色^{いろ}をして^います。成分^{せいぶん}は、塩^{えん}分^{ぶん}や尿^{によう}素^そなど^{ふく}が含ま^{ふく}れ^まて^います。色^{いろ}は、うす^いいき^{いろ}から水^{みず}に近^{ちか}い^{いろ}色^{いろ}です。からだの水^{すいぶん}分^たが足^たり^たて^たいるとうす^いいき^{いろ}から水^{みず}のよ^ような^よ色^{いろ}にな^いりますが、水^{すいぶん}分^{ぶん}が不^ふ足^{そく}して^{そく}いるとこ^こい^いき^{いろ}いろ^{いろ}や、茶^{ちや}色^{いろ}に近^{ちか}い^{いろ}色^{いろ}にな^いります。こ^こい^い色^{いろ}の^{ちゆう}とき^いは注^{ちゆう}意^いして^いて^いください。また、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^かる^かこと^かも^かあ^あり^あま^あす。



もっと知り^したい^{ひと}人は^{ひと}こちら

小^{しょう}学^{がく}生^{せい}・中^{ちゅう}学^{がく}生^{せい}から^{から}の

50^{しつもん}の^{しつもん}質^{しつもん}問^{しつもん}



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 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!!

- あさ朝ごはんよく
 かんで食べたなら
 うんちうんちうんち

きょう今日のうんちは
 どんなうんち
 ウンコピッチ博士に
 聞いてみよう

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！ふんばるかんじて

- ③ からだぜんぶでクネクネしようよ

- ④ リョウ手をドドドゥン、とさせよう！

- ⑤ げんきに手をたたくあげよう!! ひたり!


うんちっち体操の動画は
 右のコードからみられるよ



どかどか トイレちゃんを救え!

おそужい

チャレンジ



※おそужいに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
きれいにあげよう♪



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。



※がんなよごれは落ちないんだ。おうちの人にまかせてね。

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♪

KaO

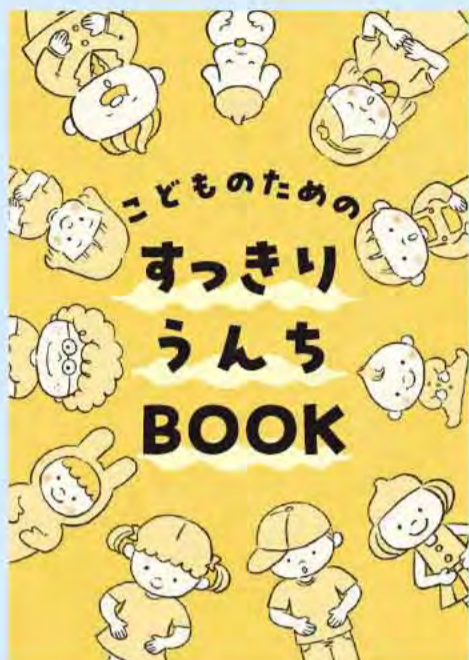
「My Kao くらしラボ」では、日々の生活に役立つ「くらしの知恵」や
製品の使い方・お手入れ方法などをわかりやすく紹介しています。



My Kao
くらしラボ

おなかすっきりシリーズ

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！



子どもの便秘の仕組み・治療について、保護者のみなさんに知ってほしい情報をまとめました。

監修 虹川 大樹 先生

宮城県立子ども病院 院長
(作成当時 同病院副院長)

「便秘症」って？

ポイント
便が毎日出ていても便秘症の場合があります

便秘とは、便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。そして、便秘のために治療が必要な状態を「便秘症」といいます。便秘症が1~2か月以上続いた場合は「慢性便秘症」となります。

一方で、普段はよく出ているのに一時的に便秘の状態になっただけの時には「一過性便秘」といい、洗腸や薬で便を出してあげればまた元の良い状態にもどる場合がほとんどです。

便秘症の目安

- 排便が週に3回より少ない、または5日以上出ない日が続く
- 出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出る
- 小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しずつ、1日に何回も出ている
- 便意を感じると、泣いたり騒いだりする
- 便意を感じると、脚をクロスするポーズをとって排便をがまんする

※ 毎日出ていても、上記のいずれかの症状があれば、便秘症の可能性がります。

便秘の悪循環

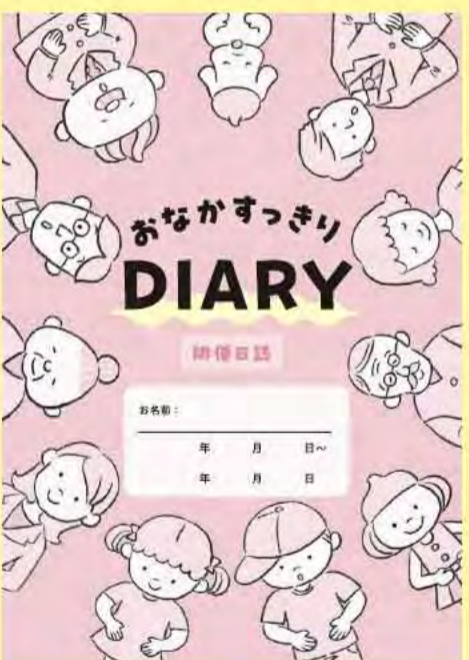
ポイント
子どもの便秘はがまんの繰り返しで悪化してしまいます

子どもの便秘は、放置することで悪化することが多い病気です。子どもの中には「うんちは出さなければ体に悪い」ということが理解できないために、痛みや恐怖を感じると「うんちをすること」や「トイレに行くこと」が怖くなり排便をがまんするようになる子どももいます。がまんすると腸に便が長くどまり、便の水分が吸収されすぎて硬くなるので、出すときにさらに痛みを伴い、また排便をがまんするようになります。これを繰り返すと直腸が広がったままの状態が続き、便が溜まることに慣れ、便意が起こりにくくなることでますます便が溜まります。

このようにして二重の悪循環が起こり、子どもの便秘症が悪化すると考えられています。特に2~4歳にはこの悪循環になりやすいといわれています。

二重の悪循環

出典: <https://www.jspghan.org/constipation/files/pamphlet.pdf>
「子どもの便秘 正しい知識で正しい治療を 詳細版」2023年11月7日



便秘症の治療では、排便の状況を正確に知ることがとても大切です。排便日誌をぜひご活用ください。

監修 虹川 大樹 先生

宮城県立子ども病院 院長
(作成当時 同病院副院長)

飲んでいる便秘薬と量

毎日記録しよう！

① _____

② _____

便の硬さ

① コロコロ便		S(小) 少ない
② かたい便		M(中) ふつう
③ ややかたい便		L(大) 多い (または大きなかたまり)
④ 普通便		P(痛) 排便時の肛門痛
⑤ やわらかい便		B(血) 血がついた
⑥ 泥状便		E(もれ) 便がもれた
⑦ 水様便		㊟ 洗腸 ㊞ 座薬

排便量・排便時の症状

S(小) 少ない	
M(中) ふつう	
L(大) 多い (または大きなかたまり)	
P(痛) 排便時の肛門痛	
B(血) 血がついた	
E(もれ) 便がもれた	
㊟ 洗腸	
㊞ 座薬	

月/日	0	6	12	18	24	内服(○/×)	朝	昼	夜	気づいたことなど
/ 月										
/ 火										
/ 水										
/ 木										
/ 金										
/ 土										
/ 日										
/ 月										
/ 火										
/ 水										
/ 木										
/ 金										
/ 土										
/ 日										

月/日	0	6	12	18	24	内服(○/×)	朝	昼	夜	気づいたことなど
/ 月										
/ 火										
/ 水										
/ 木										
/ 金										
/ 土										
/ 日										
/ 月										
/ 火										
/ 水										
/ 木										
/ 金										
/ 土										
/ 日										



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、こわれていないかしら調べたり、

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

みなを支える優しさと

げんき ひと
元気いっぱいな人に

ぴったりなお仕事



そうじゅうし
ロボットの操縦士

たくさんの種類の

道具やロボットを使う

かっこいいお仕事



グラント・スイーパー



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

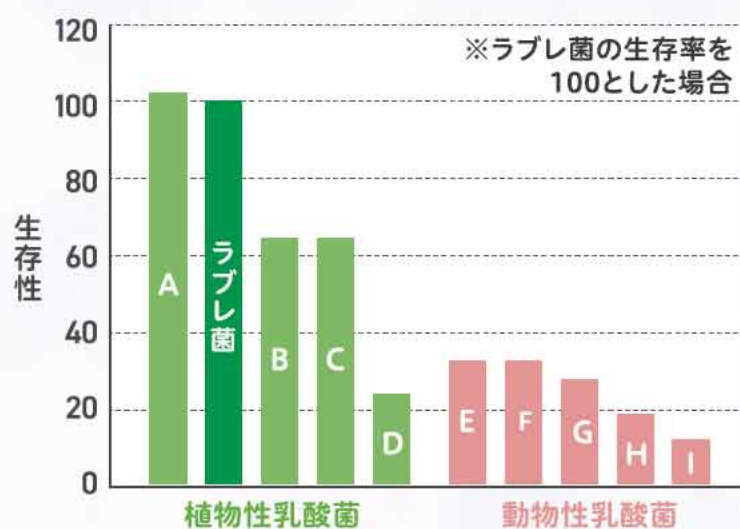


機能性表示食品
ではありません



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。

一般的な乳酸菌飲料の原料

乳と糖類が多い

脱脂粉乳、ブドウ糖、砂糖

ラブレの原料 (代表的な原料の一部を記載)

乳不使用^{※1}

りんご、生姜、大豆

100ml当たりのカロリー(kcal)比較^{※3}



※1 本品の製造工場では乳を含む原料を使用していますが、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ち酵飲料です。

※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…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、痔のせいだよって?



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?



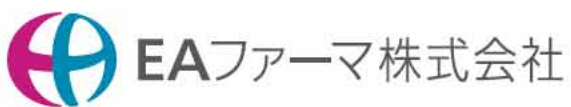
大腸内視鏡検査は精度が上がっており、検査時に鎮静剤を使うこともできます



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）



2025 トイレweek 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)