

対象：小学校・中学校

2026 年 9 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。本排便記録に 2025 年度は、小学校等 105 校、中学校 10 校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。

お申度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：2026 年 10 月 9 日（金）

用紙送付：2026 年 10 月中旬

記録期間：2026 年 11 月 10 日（火）～16 日（月）（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：2026 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：2026 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 M C 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）

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



受付番号

「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：2026 年 月 日

ふりがな 学校名		T E L	
		F A X	
学校住所	〒 -		
担当者役職名		ふりがな お 名 前	
E-mail			
貴校の入力データ（Excel）送付を希望しますか？ ※2027年1月中旬にメールにて送付の予定です			
ご希望の場合はチェック→		☐	
本活動をどちら でお知りになり ましたか？	☐ 過去に参加したことがある ☐ 全国養護教諭連絡協議会からの案内 ☐ 自治体からの案内 ☐ 日本トイレ研究所からのメール・FAX等 ☐ 日本トイレ研究所からの郵送 ☐ その他（ ）		
備考			

「うんちチェックシート」 および冊子「トイレの教科書」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・両面・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（無記名のご提出で結構です）

2. 冊子「トイレの教科書 2026」（仮称）

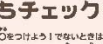
体裁 B5 サイズ・20 ページ（予定）・フルカラー

内容 (案)

- 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習慣
- 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

1. 自分のおうちんちがいちいもの○をつけよう！ できないときも、「できない」に○をつけよう！
 2. 新聞を食べると、うんちがでやすくなります。食べた日は○をつけよう。
 3. 記録が終わったらそれぞれでその○の数をかぞえて合計しよう。

1		2		3		4		5		6		7	
コロコロ おまんこでいい！		ごつごつ おまんこでいいけど、おまんこが おまんこでいい。		ひびひび おまんこでいいけど、おまんこが おまんこでいい。		なめぬか おまんこでいいけど、おまんこが おまんこでいい。		やわやわ おまんこでいいけど、おまんこが おまんこでいい。		どろどろ おまんこでいいけど、おまんこが おまんこでいい。		しめしめ おまんこでいいけど、おまんこが おまんこでいい。	
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.													

ひにち

朝 食

う ち

		1		2		3		4		5		6		7		でなし	
/	うんち																
/	うんち																
/	うんち																
/	うんち																
/	うんち																
/	うんち																
/	うんち																
/	うんち																
/	うんち																
/	うんち																
/	うんち																



参考) 2025 年のうんちチェックシート (A4)、トイレの教科書 (B5)

* 内容は一部変更となる場合がございます

「小学生・中学生の排便記録 2025」結果報告

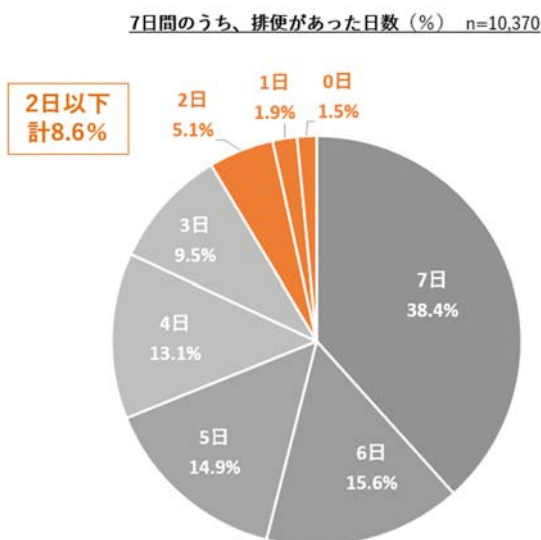
2025年度の小学生96校1万370人（1～6年生）の結果は、以下の通りです。中学生の結果は、下記の参考ウェブサイトよりご覧ください。

小学生の2割以上が便秘の可能性

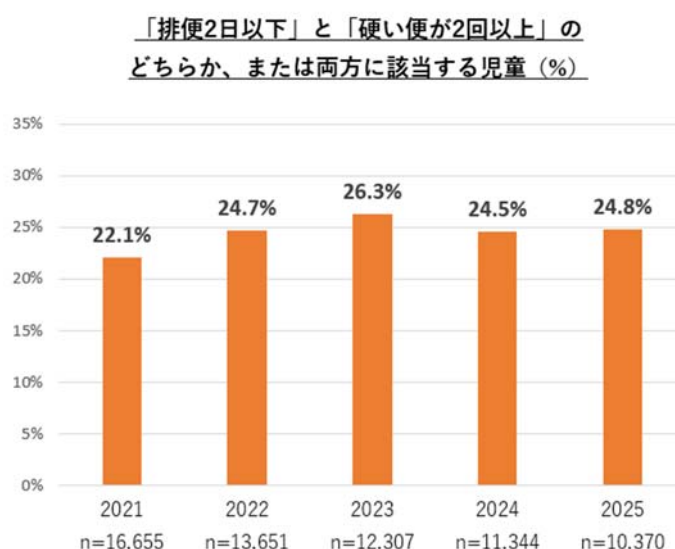
7日間、毎日排便があった児童は38.4%でした。一方、排便のあった日数が「0～2日」だったのは8.6%でした（左図）。便の形状については、便秘傾向の硬い便（「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が7日間のうちで2回以上出ていた児童は、16.6%でした。

これらの「排便のあった日数が2日以下」と「硬い便が2回以上」のいずれか（または両方）であった児童を、便秘が疑われる児童と考えると24.8%に上ります。2021年から5年連続で2割を超えています（右図）。

7日間の排便日数（2025）



便秘が疑われる小学生（2021～2025）



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 2025

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



・参加校の養護教諭による、排便記録の活用事例

「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>

