

対象：小学校・中学校

2024年6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、うんちを確認することの大切さを啓発する活動をスタートさせ、2023年度は、小学校112校（児童1万2,307名）、中学校12校（生徒1,258名）に排便記録にご協力いただきました。

本年からは名称を「トイレ week」として、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。**お申込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。1年に一度、トイレ・排泄について考える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、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：2024年9月20日（金）

用紙送付：2024年10月中旬

記録期間：2024年11月10日（日）～16日（土）（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：2024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：2024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](mailto: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20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・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：2024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）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

# 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）



参考) 2023年のうんちチェックシート (A4)

## 2. 冊子「トイレの教科書」(仮称)

体裁 B5 サイズ・12 ページ (予定)・フルカラー

内容 (案)

- 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)
- 災害時のトイレ
- 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、配付や指導をお願いします



参考) 配付冊子イメージ

\* 内容は一部変更となる場合がございます

# 「小・中学生の排便記録 2023」結果報告

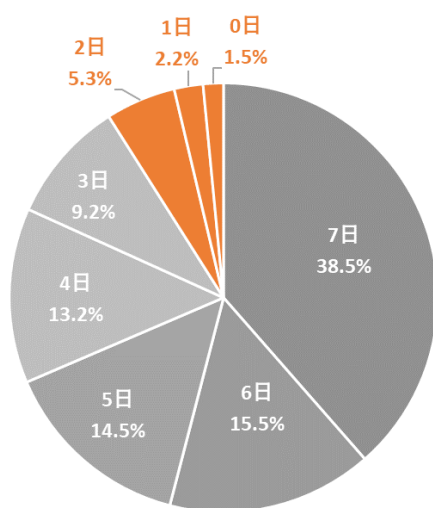
2022年度の小学校112校1万2307人（1～6年生）の結果は、以下の通りです。中学生の結果は、下記の参考ウェブサイトよりご覧ください。

## 児童の26.3%が便秘の可能性

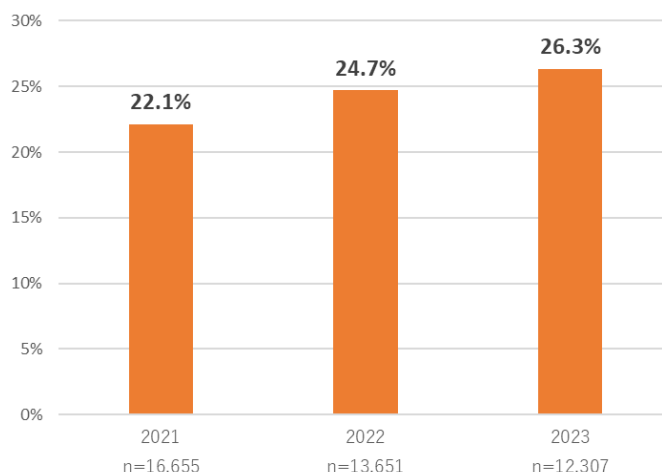
7日間、毎日排便があった児童は38.5%でした。一方、排便のあった日数が「0～2日」だったのは9.0%でした（左図）。一方で、便の形状については、便秘傾向の硬い便（「1ころころ」または「2ごつごつ」）が7日間のうちで2回以上出ていた児童は、17.8%でした。

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26.3%に上ります。

7日間のうち、排便があった日数 n=12,307



「排便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児童（%）



## 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

うんち week 特設サイト > 小・中学生の排便記録 2023

<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>

