

うんちチェックシート

自分のうんちにちかいものに○をつけよう！でないときは、「でない」に○をつけよう！
 朝食を食べると、うんちが出やすくなります。食べた日は○をつけよう。
 記録が終わったらそれぞれの○のかずをかぞえて合計しよう。

- 1 

ころころ
かたくてちいさい
- 2 

ごつごつ
ごつごつした
かたまりで、かたい
- 3 

ひびわれ
ひょうめんが
ひびわれている
- 4 











































なめらか
バナナ
らくにだせて、
おなかすっきり
- 5 

やわやわ
やわらかくて、
すぐにくずれそう
- 6 

どろどろ
くずれて、
どろみだい
- 7 

しゃばしゃば
すいぶんがおおくて、
みずみだい

※1日2回以上でたときは、さいしょにでたうんちに○をつけよう

ひにち	朝食	うんち							でない
		1	2	3	4	5	6	7	
/	たべた たべなかった								でない
/	たべた たべなかった								でない
/	たべた たべなかった								でない
/	たべた たべなかった								でない
/	たべた たべなかった								でない
/	たべた たべなかった								でない
ごうけい 合計									