

# いーちゃんの3つのかきまじ



はやかわりか 絵

監修：吉川小児科 排便外来 中野美和子先生

2026年6月作成  
MVC-J-4-PM-00199

 EAファーマ株式会社

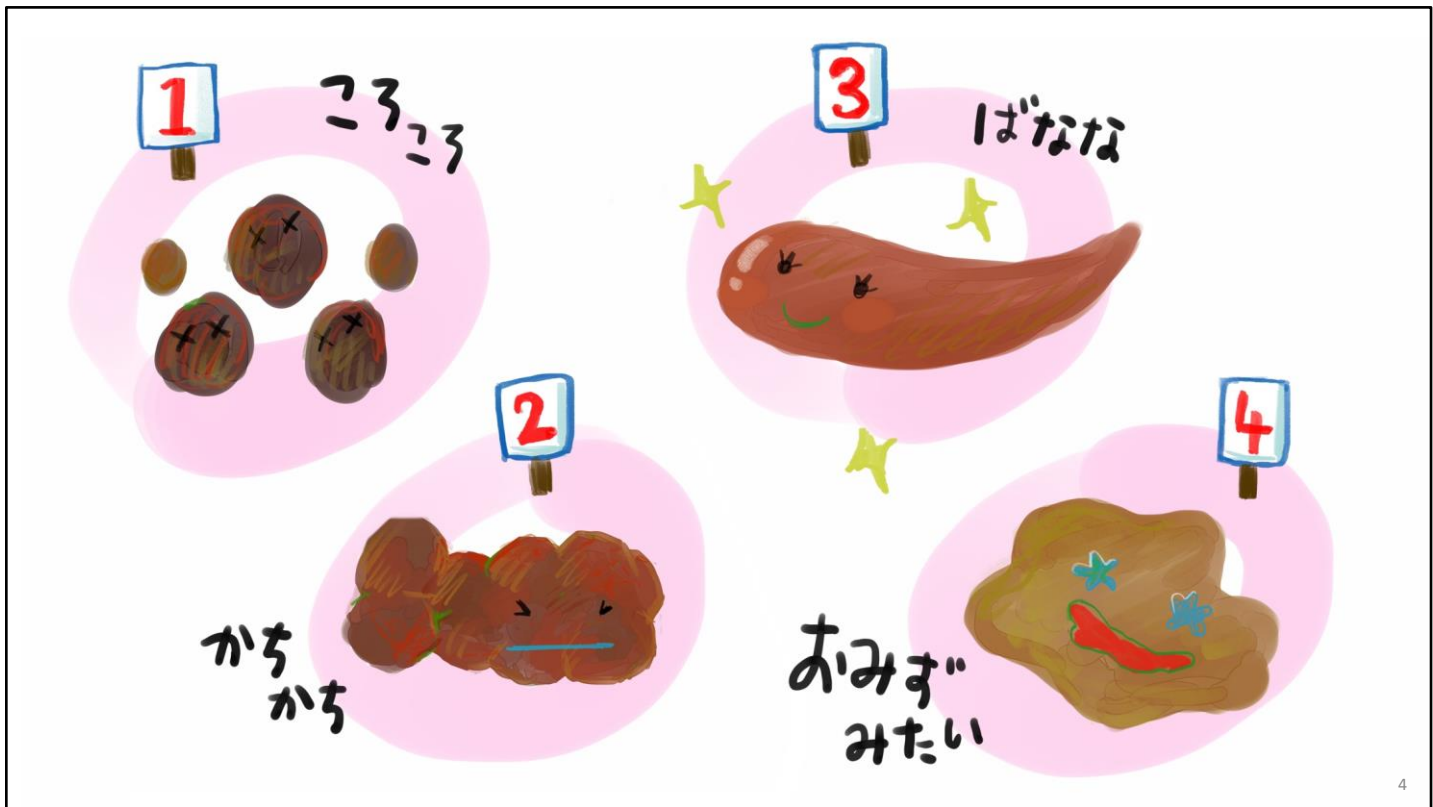
企画：Labo.  
日本トイレ研究所



いーちゃんには、いつも気になるものがあります。  
それは、お腹の中にある「あれ」です。  
ぞうさん、さるさん、うさぎさんのお腹の中にもあります。  
みんなは何かわかりますか？  
トイレに行くと、おしりから出てくるものです。  
それ、なーんだ？(子供たちに聞く)



ジャーン！ それは、ウンチです！  
いーちゃんは、ウンチのことが、いつもいつも気になっています。  
毎日ちがう形のウンチが出るからです。  
それから、硬い時や、柔らかい時もあるので気になります。



いーちゃんの昨日のうんちは、硬～いウンチでした。

そこで、いーちゃんから、みんなに質問です。

昨日のウンチは、どれだったかな？(どのウンチか子供たちに手を挙げてもらう)



硬いウンチの時、おしりが痛くなるので、いーちゃんは硬いウンチは嫌いです。  
みんなも硬いウンチの時、おしりが痛くなったことはあるかな？(子どもたちに手を挙げてもらう)  
では、硬いウンチが、いいウンチになるには、どうすれば良いと思う？(子供たちの意見を聞く)



いーちゃんが、トイレに座っていると、どこからか声が聞こえます。  
小さな、かわいい声が聞こえます。  
あれっ？ もしかして・・・  
いーちゃんが、そーっと便器の中を覗いてみると、ウンチが一生懸命いーちゃんに話かけています。



「いーちゃん、あのね。」

「いいウンチをする方法を言うから、よーく聞いてね。」

いーちゃんが耳をすましていると

「だいじなことが3つあるよ。」

「1つ目は、食べ物のこと。お肉、お野菜、お魚、果物を好き嫌いなく、よーく噛んでたくさん食べるんだよ。」

「特に朝ごはんは、しっかり食べるんだよ。」(子供たちに何が好きかな？なにを食べればよいかな？と意見を聞く)



「2つ目は、お外でいっぱい遊ぶことなんだ。」

「いーちゃんは、どんな遊びが好きなの？」

「縄跳び？ 鬼ごっこ？ かくれんぼ？ みんなで遊ぶと楽しいよね！」



「3つ目は、ボクからの合図に気づいてほしいんだ。」

「どう言うことかというと、ボクが外に出たくなったら、『おーい、ウンチだよー！』って合図をするから、すぐにトイレに行ってほしいんだ。」

「ガマンすると、外に出られなくなって苦しくなっちゃうから、すぐにトイレに行ってね。約束だよ！」



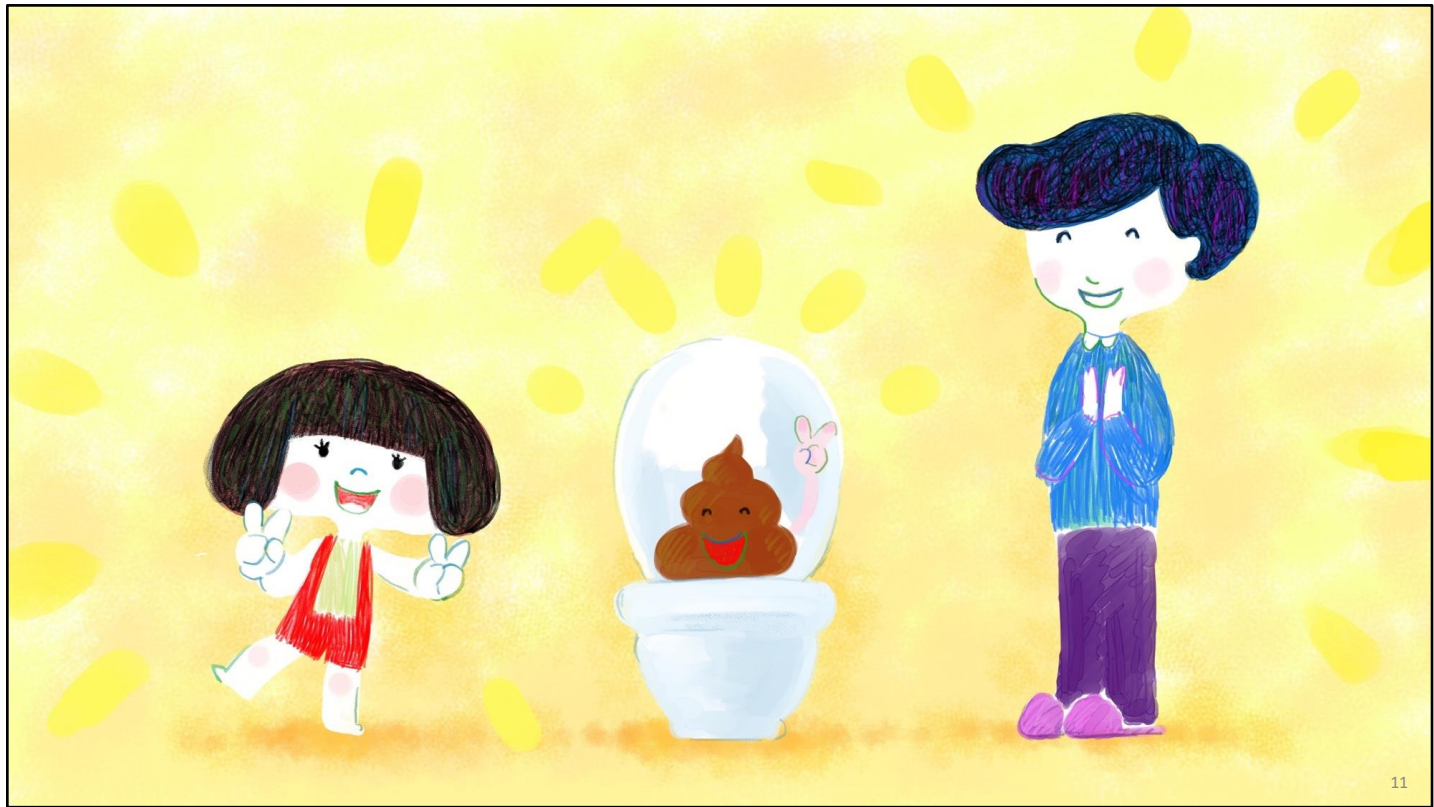
10

約束を守り続けたいーちゃん。

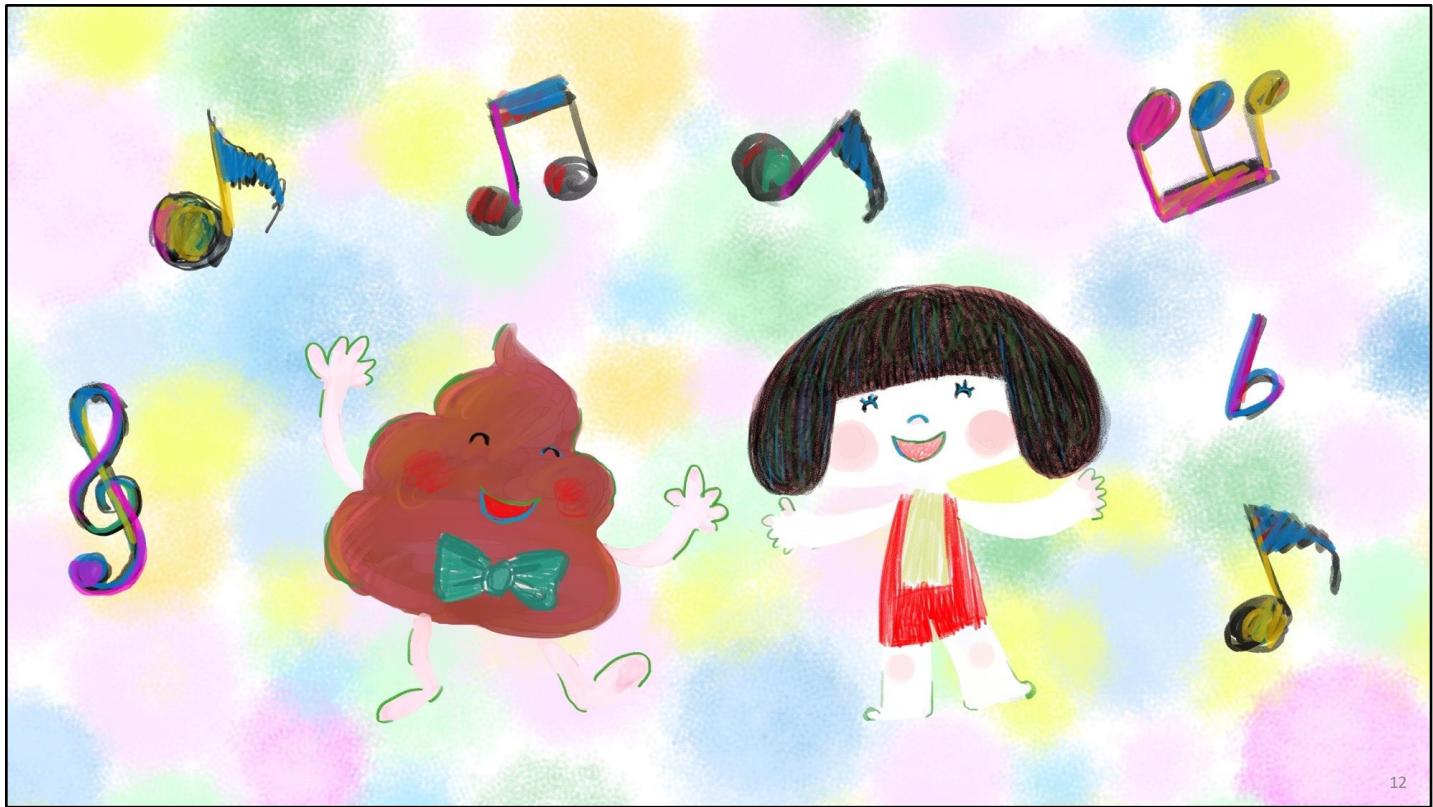
すると、トイレに行くと、スルスル～ポトン！

あれ？おしりが痛くない！もしかして、いいウンチが出たのかな？

「その通り。ボクは、いいウンチ！約束を守ってくれたから出られたんだよ！」



「いいうんちが出たあとは、お腹がスッキリするよね。」  
「それって大切なことで、身体が喜んでいる合図なんだよ。」  
「その時は、お家の人にもスッキリしたって伝えようね。」  
みんなも今度、うんちをした時は、どんなうんちが出たのか、しっかり見てくれるかな？  
(子供たちの同意を得る)



「あっ、そうそう、みんな『うんちったいそう』って知ってる？」  
「お腹が元気になる体操なんです。いーちゃんは身体を動かすの好きかな？」  
「大好きー！ みんなも一緒にやってみよう！」