

# うんちのーと



絵：はやかわりか

監修：東京女子医科大学 小児科学講座 教授・講座主任  
小児総合医療センター センター長 永田 智 先生

2025年7月作成  
MVC-J11B  
MVC1029DKA



# はじめに / このページはおうちのひとにかいてもらってね

## ●うんちのーとの使用期間について

使用開始時の年齢	歳
使用期間	年 月 日 ~ 年 月 日

## ●服薬している便秘薬について

1	1回	(錠、包、滴) 1日	回・とん服
2	1回	(錠、包、滴) 1日	回・とん服
3	1回	(錠、包、滴) 1日	回・とん服

以下の中で、  
あてはまる症状があれば  
✓をしておきましょう。

- 強くいきまないとうんちがでない
- うんちをした際に血がつく
- うんちをした際におしりの穴に痛みがある
- うんちをした後もスッキリしない
- お腹が張って苦しい
- お腹が痛む

## ●開始時のうんちの状況

1週間あたりのうんちの回数	おおよそ	回/週	
うんちの硬さ・形	現在のうんちの硬さ・形を下から選び、印をつけましょう		
ころころ	かちかち	ばなな	おみずみたい
便秘傾向 ←		→ 下痢傾向	

- この「うんちのーと」をつけるにあたり、保護者の方はお子さまのうんちの状態をよく観察してください。
- うんちが出た、出ないの確認、うんちの形や量についても確認してください。
- 1回のうんちは、おとなの片手いっぱいのが目安です。



# うんちのーと記入例 / うんちのーとのかきかたを おうちのひとから おしえてもらってね

1週間のうんちを記入しましょう

うんちが出たら○、  
出なかったら×を書きましょう

出たうんちにもっとも近い  
硬さ・形のうんちの絵をぬりましょう

ひにち	うんちがでたら○ でなかったら× をかいてね	でた うんちの かたさ、かたちは?			
		ころころ	かちかち	ばなな	おみずみたい
4/1 (げつ)	×				
4/2 (か)	○				
4/3 (すい)	○				
4/4 (もく)	○				
4/5 (きん)	○				
4/6 (ど)	○				
4/7 (いち)	○				

どのくらいのおおきさの うんちがでたかな?			うんちがでて スッキリした?	
ばなな	ういんー	あめ	した	しない

**チャレンジ**

うんちがでやすくなる  
6つのことをチャレンジ  
してみよう!

- できるだけあせいなうんちをたべる
- まいにちあさごはんをたべる
- すききらいなくごはんをたべる
- おそとでげんきにあそぶ
- といれはがまんしない
- おみずを たつぷりにつまむ

**くりあ!**

1しゅうかんのうんちのーとをつけたらおうちのひとにーとをみせてはなまるをかいてもらおう!

































すきなシールをはっていいよ!

出たうんちの大きさにもっとも近い  
方の絵をぬりましょう

うんちをした後に、  
残便感があるかどうか  
当てはまる方の絵をぬりましょう

1週間のうんちのーとが  
しっかり記録されているか  
保護者の方が確認しましょう

●1しゅうかんのうんちのーと

ひにち	うんちがでたら○ でなかったら× をかいてね	でた うんちの かたさ、かたちは？			
		ころころ 	かちかち 	ばなな 	おみずみたい 
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					

どのくらいのおおきさの うんちがでたかな？			うんちがでて スッキリした？	
ばなな	ういんなー	あめ	した	しない
				
				
				
				
				
				
				

ちゃれんじ

うんちがでやすくなる  
6つのことを ちゃれんじ  
してみよう！

- 1 できるだけ  
あさに うんちをする
- 2 まいにち  
あさごはんを食べる
- 3 すききらいなく  
ごはんを食べる
- 4 おそとで  
げんきにあそぶ
- 5 といれは  
がまんしない
- 6 おみずを  
たっぷり飲む














くりあ！

1しゅうかんの  
うんちのーとをつけたら  
おうちのひとに  
のーとをみせて  
はなまるをかいてもらおう！



すきなシールを  
はってもいいよ！

●1しゅうかんのうんちのーと

ひにち	うんちがでたら○ でなかったら× をかいてね	でた うんちの かたさ、かたちは？			
		ころころ 	かちかち 	ばなな 	おみずみたい 
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					

どのくらいのおおきさの うんちがでたかな？			うんちがでて スッキリした？	
ばなな	ういんなー	あめ	した	しない
				
				
				
				
				
				
				

ちゃれんじ

うんちがでやすくなる  
6つのことを ちゃれんじ  
してみよう！

- 1 できるだけ  
あさに うんちをする
- 2 まいにち  
あさごはんを食べる
- 3 すききらいなく  
ごはんを食べる
- 4 おそとで  
げんきにあそぶ
- 5 といれは  
がまんしない
- 6 おみずを  
たっぷり飲む



































くりあ！

1しゅうかんの  
うんちのーとをつけたら  
おうちのひとに  
のーとをみせて  
はなまるをかいてもらおう！



すきなシールを  
はってもいいよ！

●1しゅうかんのうんちのーと

ひにち	うんちがでたら○ でなかったら× をかいてね	でた うんちの かたさ、かたちは？			
		ころころ 	かちかち 	ばなな 	おみずみたい 
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					

どのくらいのおおきさの うんちがでたかな？			うんちがでて スッキリした？	
ばなな	ういんなー	あめ	した	しない
				
				
				
				
				
				
				

ちゃれんじ

うんちがでやすくなる  
6つのことを ちゃれんじ  
してみよう！

- 1 できるだけ  
あさに うんちをする
- 2 まいにち  
あさごはんを食べる
- 3 すききらいなく  
ごはんを食べる
- 4 おそとで  
げんきにあそぶ
- 5 といれは  
がまんしない
- 6 おみずを  
たっぷりのむ



































くりあ！

1しゅうかんの  
うんちのーとをつけたら  
おうちのひとに  
のーとをみせて  
はなまるをかいてもらおう！



すきなシールを  
はってもいいよ！

●1しゅうかんのうんちのーと

ひにち	うんちがでたら○ でなかったら× をかいてね	でた うんちの かたさ、かたちは?			
		ころころ 	かちかち 	ばなな 	おみずみたい 
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					

どのくらいのおおきさの うんちがでたかな?			うんちがでて スッキリした?	
ばなな	ういんなー	あめ	した	しない
				
				
				
				
				
				
				

ちゃれんじ

うんちがでやすくなる  
6つのことを ちゃれんじ  
してみよう!

- 1 できるだけ  
あさに うんちをする
- 2 まいにち  
あさごはんを食べる
- 3 すききらいなく  
ごはんを食べる
- 4 おそとで  
げんきにあそぶ
- 5 といれは  
がまんしない
- 6 おみずを  
たっぷりのむ













くりあ!

1しゅうかんの  
うんちのーとをつけたら  
おうちのひとに  
のーとをみせて  
はなまるをかいてもらおう!



すきなシールを  
はってもいいよ!

●1しゅうかんのうんちのーと

ひにち	うんちがでたら○ でなかったら× をかいてね	でた うんちの かたさ、かたちは?			
		ころころ 	かちかち 	ばなな 	おみずみたい 
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					
( / )					

どのくらいのおおきさの うんちがでたかな?			うんちがでて スッキリした?	
ばなな	ういんなー	あめ	した	しない
				
				
				
				
				
				
				

ちゃれんじ

うんちがでやすくなる  
6つのことを ちゃれんじ  
してみよう!

- 1 できるだけ  
あさに うんちをする
- 2 まいにち  
あさごはんを食べる
- 3 すききらいなく  
ごはんを食べる
- 4 おそとで  
げんきにあそぶ
- 5 といれは  
がまんしない
- 6 おみずを  
たっぷりのむ



くりあ!

1しゅうかんの  
うんちのーとをつけたら  
おうちのひとに  
のーとをみせて  
はなまるをかいてもらおう!



すきなシールを  
はってもいいよ!



おなかのぐあいがよくなったら  
やってみたいことをじゅうにかいてね

## 連絡先

医療機関名：

電話番号：

担当医師名：

緊急連絡先：