

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



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



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

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	ころころ	かちかち	ばなな	おみずみたい
4/1 (いげっ)	×				
4/2 (かい)	○				
4/3 (すい)	○				
4/4 (もく)	○				
4/5 (きん)	○				
4/6 (ど)	○				
4/7 (いち)	○				

● 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。

おしえてもらってね

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
				
				
				
				
				
				

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！

- 1 できるだけあせをかく
- 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のーとをみせてはなまるをかいでもらおう！
















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 	おみずみだい 
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					

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
うんちの一とをつけたら
おうちのひとに
の一とをみせて
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 	おみずみだい 
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					

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
うんちの一とをつけたら
おうちのひとに
の一とをみせて
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 	おみずみだい 
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					

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
うんちの一とをつけたら
おうちのひとに
の一とをみせて
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 	おみずみだい 
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					

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
うんちの一とをつけたら
おうちのひとに
の一とをみせて
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 	おみずみだい 
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					
(/)					

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
うんちの一とをつけたら
おうちのひとに
の一とをみせて
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：