

いーちゃんのお3つのたから



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-5-PM-00733

いーちゃんには、
いつも、きになるものがあります。
それは、おなかのなかにある『あれ』です。



ぞうさん、さるさん、うさぎさんの おなかのなかにもあります。
みんなは、なにかわかりますか？
トイレにいくと、おしりから でてくるものです。
それ、なーんだ？

ジャーン!

それは、ウンチです!

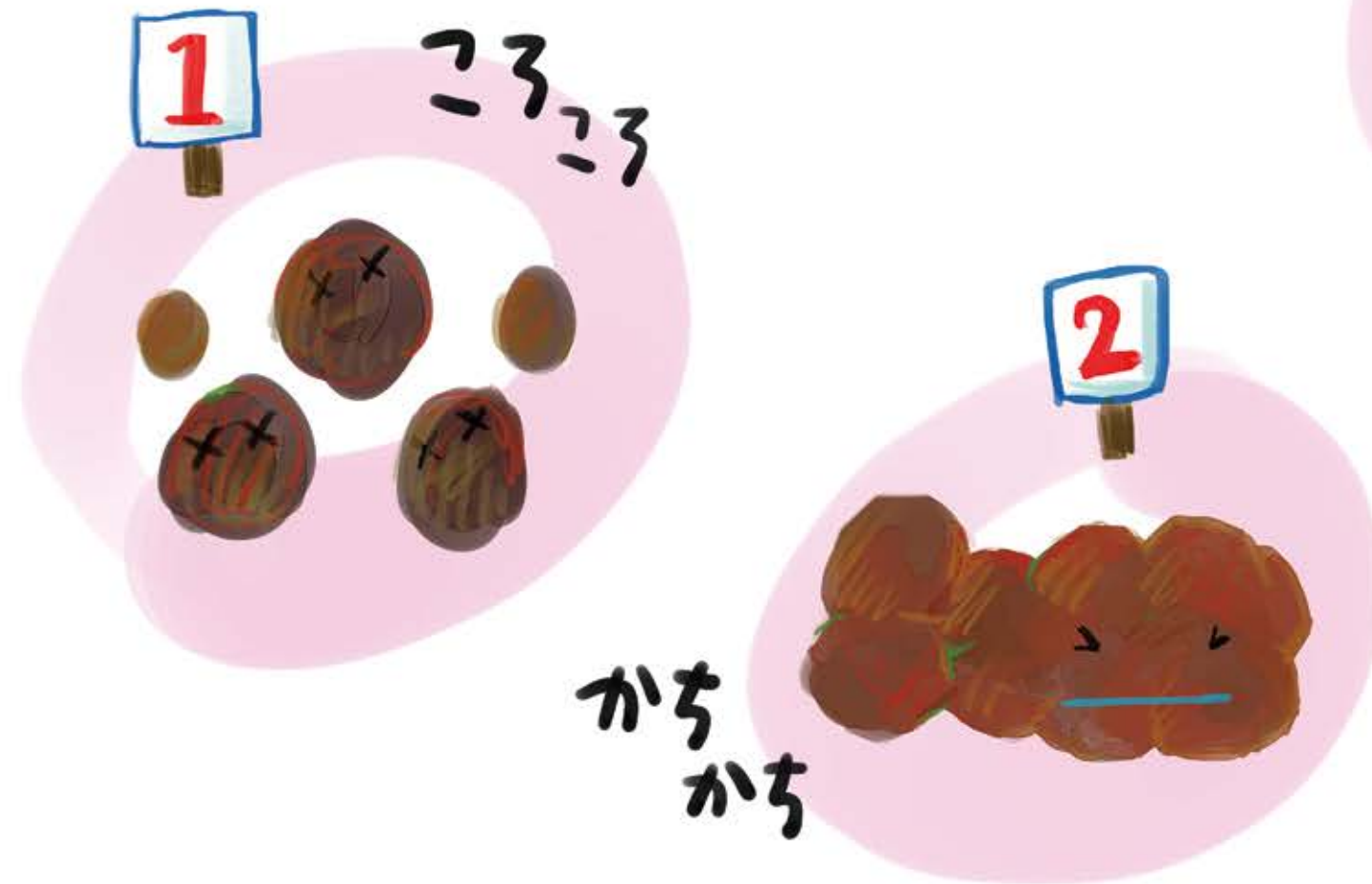
いーちゃんは、ウンチのことが、
いつもいつも、きになっています。

じーかん!!



まいにち、ちがうかたちのウンチが できるからです。
それから、かたいときや、
やわらかいときもあるので、きになります。

いーちゃんの きのうのウンチは、かた〜いウンチでした。
 そこで、いーちゃんから、みんなにしつもんです。



きのうのウンチは、どれだったかな？

うーん



かたいウンチのとき、おしりがいたくなるので、
いーちゃんは、かたいウンチはきらいです。

みんなも かたいウンチのとき、
おしりが いたくなったことはあるかな？
では、かたいウンチが、
いいウンチになるには、
どうすればいいとおもう？





いーちゃんが、トイレにすわっていると、
どこからか こえがきこえます。
ちいさな、かわいいこえがきこえます。

あれっ？ もしかして・・・



いーちゃんが、
そーっと べんきのなかを のぞいてみると、
ウンチがいっしょうけんめい
いーちゃんに はなしかけています。

いーちゃん、あのね。
 いいウンチをする ほうほうをいうから、
 よーくきいてね。

いーちゃんが みみをすましていると

だいじなことが3つあるよ。
 1つめは、たべもののこと。
 おにく、おやさい、おさかな、
 くだものを すききらいなく、
 よーくかんで、たくさんたべるんだよ。
 とくに あさごはんは、
 しっかりたべることだよ。





3つめは、ぼくからの あいずに
 きづいてほしいんだ。
 ぼくがそとにでたくなったら、
 『おーい、ウンチだよー!』って あいずをするから、
 すぐに トイレに言ってほしいんだ。

じゅんぴん
 ごときたよー



がまんすると、そとにでられなくなって
 くるしくなっちゃうから、
 すぐにトイレに言ってね。
 やくそくだよ!



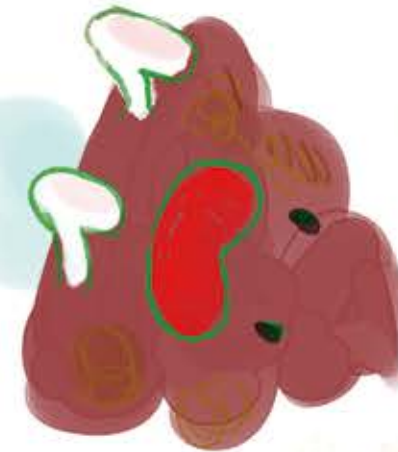
おそとに
 ごとたいふ。



やくそくをまもりつづけた いーちゃん。
すると、トイレにいくと…
スルスル～ ポトン！
あれ？ おしりがいたくない！
もしかして、いいウンチがでたのかな？



そのとおり。ぼくは、いいウンチ！
やくそくをまもってくれたから、でられたんだよ！



ぽとん



いいウンチがでたあとは、おなかがスッキリするよね。
それって たいせつなことで、からだがよろこんでいる あいずなんだよ。
そのときは、おうちのひとにも スッキリしたってつたえようね。



みんなもこんど、ウンチをしたときは、
どんなウンチがでたのか、しっかりみてくれるかな？

あっ、そうそう、
みんな『うんちっちたいそう』ってしてる？
おなかがげんきになる たいそうなんです。
いーちゃんは、からだをうごかすの好きかな？



だいすきー！ みんなもいっしょにやってみよう！



＼みんなでやろう！／
うんちっち体操はコチラ

<https://www.e-ben.jp/child>



連絡先

医療機関名：

電話番号：

担当医師名：

緊急連絡先：

