

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

●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
- 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ーとをみせてはなまるをかいてもらおう!

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

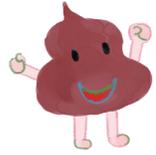


くりあ！

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！



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：