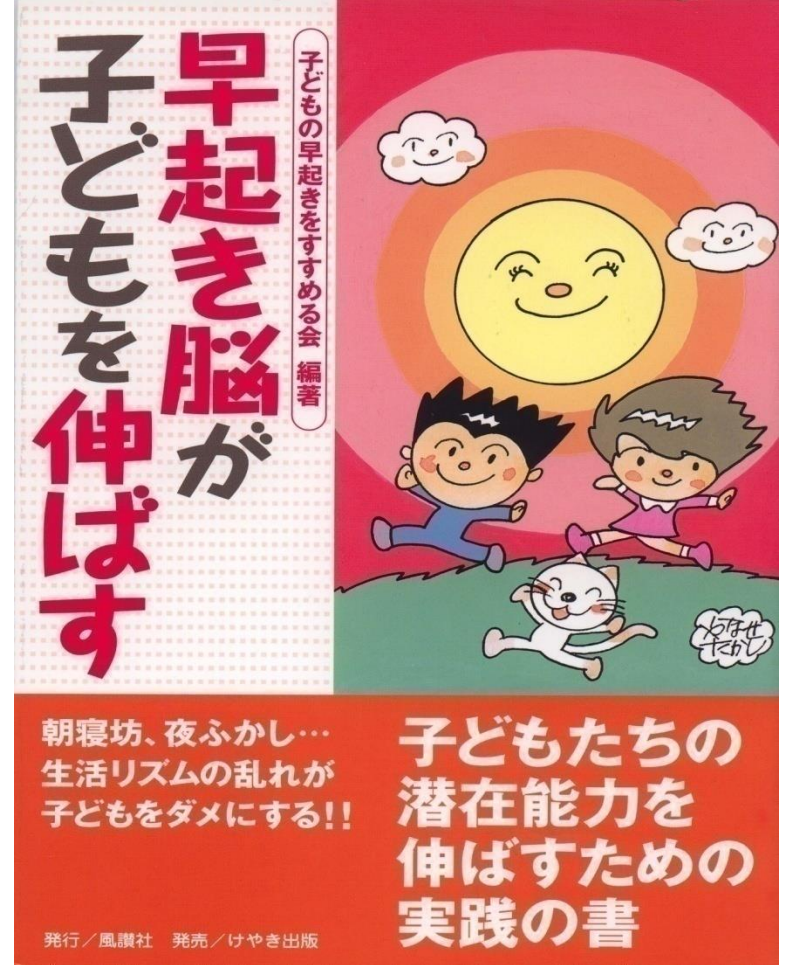




## 眠り、生活リズムの大切さ

東久留米市立下里小学校講演会

2017年12月18日



公益社団法人地域医療振興協会  
 東京ベイ浦安市川医療センター  
 子どもの早起きをすすめる会発起人  
 日本子ども健康科学会理事

神山 潤

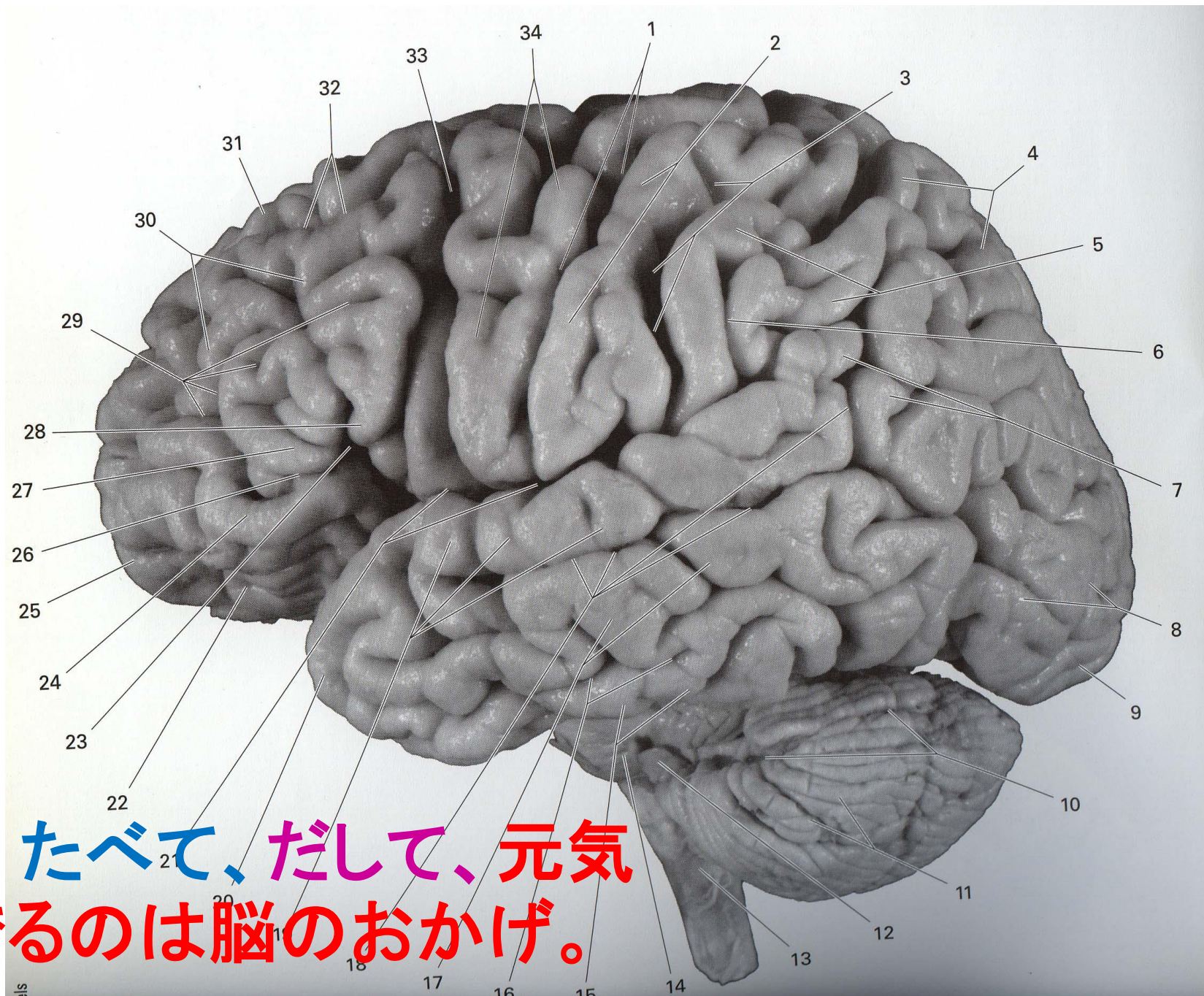
# 大きな声を出そう！

- 好きないろは何？
- 好きなたべものは何？
- いま食べたいものは何？
- 下里小の自慢は？

おぼえてもらいたいこと

- ヒトは、ねて、たべて、  
だして、元気がでる。





ねて、たべて、だして、元気が  
でるのは脳のおかげ。

君たちは自分の身体を自分の思う通りにはできないんだ。

君たちの身体は君たちの意志とは別に、脳によって生かされているんだ。

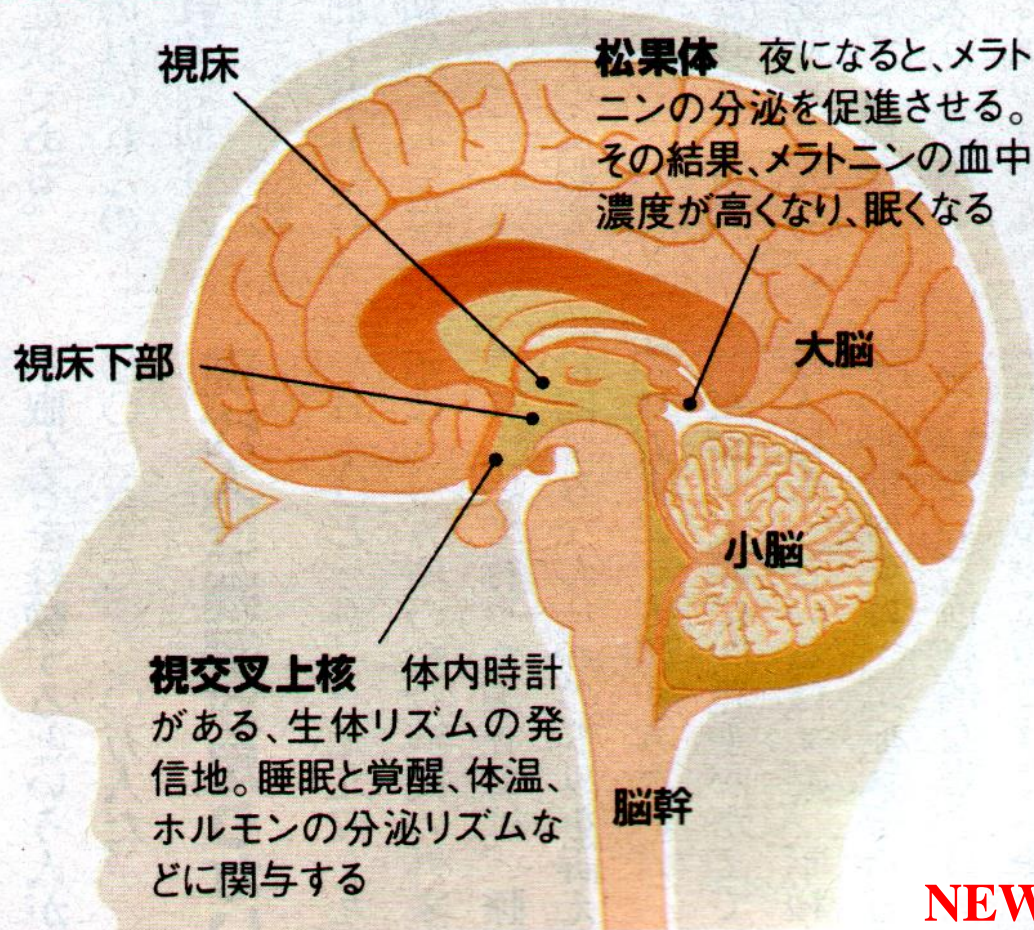
そして脳には時計がある!?



# 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25<sup>時間</sup>のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、<sup>目覚まし</sup>の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

24時間10分



NEWSWEEK 1998. 9. 30

# 生体時計の性質

- 周期が24時間よりもやや長い。
- 朝の光で周期が短くなって、地球の時刻と合う。
- 夜の光には生体時計の周期を伸ばす働きがある。
- だから地球で暮らすには、朝日を浴びて、夜は暗くしておくことが大切。

# 夜行性と昼行性

- 夜行性

夜間に活動し昼間は休む(寝る)という性質のこと

- 昼行性

昼間に行動し夜間は休む動物の性質のこと

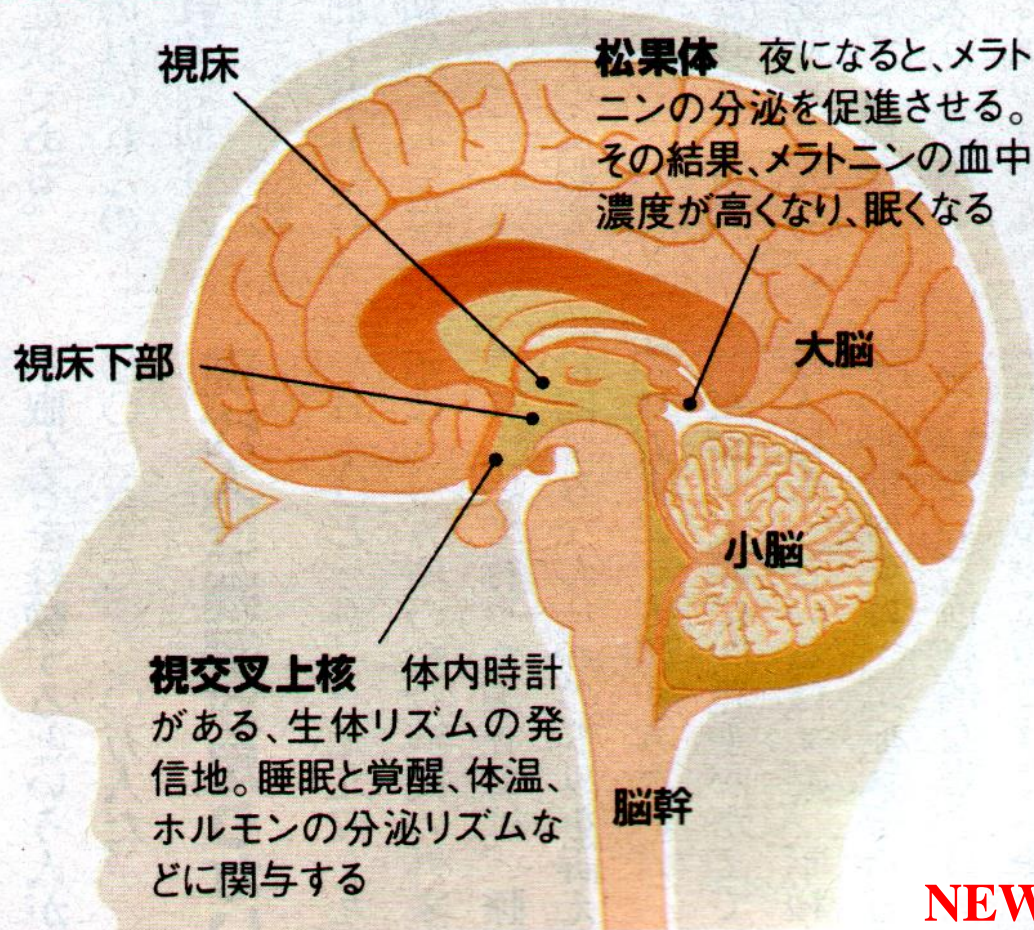
- ヒトは？



# 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25<sup>時間</sup>のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、<sup>目覚まし</sup>の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

24時間10分



脳にある時計の働きで、ヒトは昼行性の動物になっている。

NEWSWEEK 1998. 9. 30

# 富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

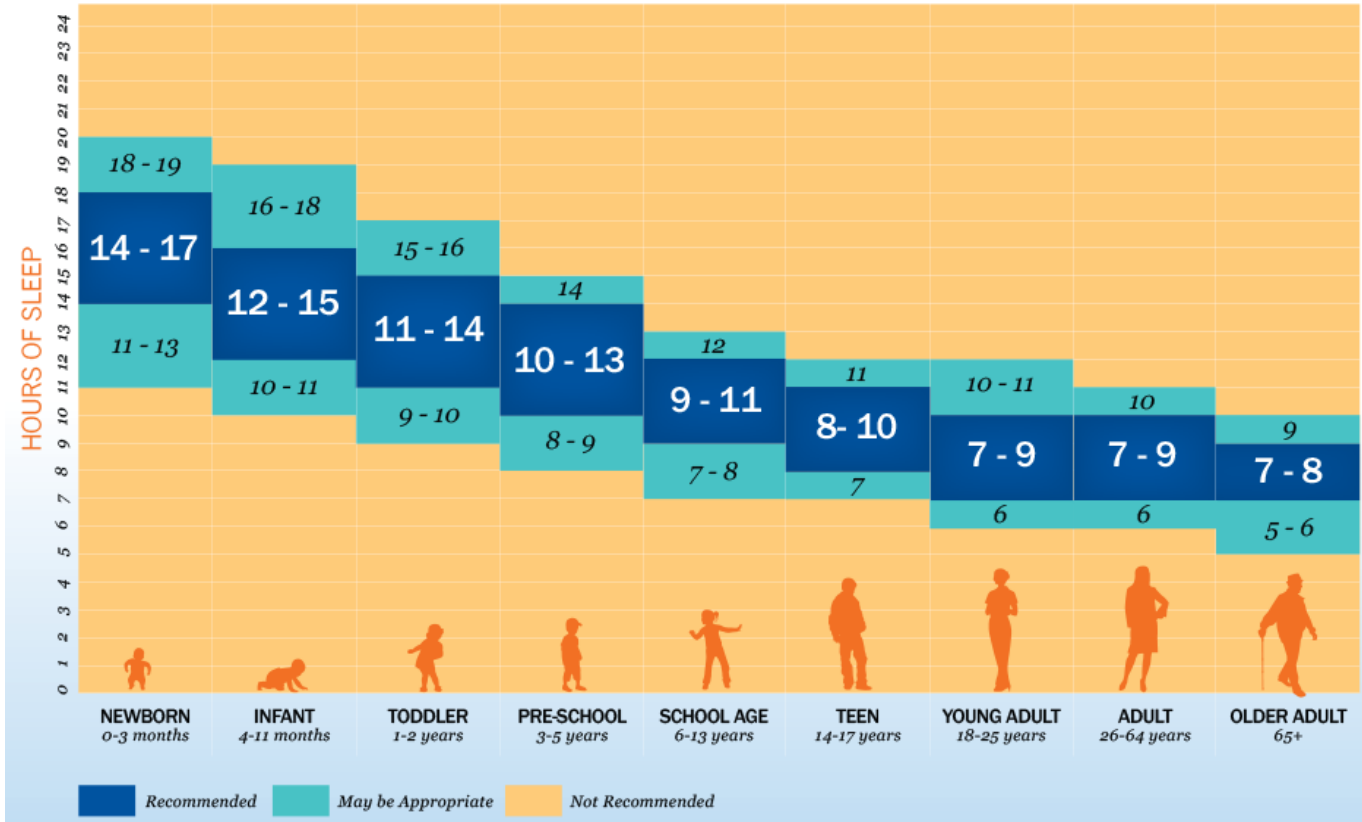
- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る

昨日は何時に寝ましたか？



昨日は何時間寝ましたか？

# SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

Hirshkowitz M, The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

# 富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない



# 富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす

# 大切な事はからだを動かすこと

- エスカレーターやエレベーターは使わない。
- バスや電車ではすわらない。

# 富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- **きちんとうんちが出る**



# 富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- きちんとうんちが出る
- 太らない

(やせようといっているだけではだめ。同じ体重でも背が伸びればOK)

# 富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- きちんとうんちが出る
- 太らない

(やせようといてはだめ。同じ体重でも背が伸びればOK)

Availability and night-time use of electronic entertainment and communication devices are associated with short sleep duration and obesity among Canadian children

1. H. Chahal,
2. C. Fung,
3. S. Kuhle and
4. P. J. Veugelers\*

Article first published o

DOI: 10.1111/j.2047-63

© 2012 The Authors. P

Issue



Pediatric Obesity

**カナダの小学校5年生3398人  
を対象にした調査では、自分の  
部屋にテレビやパソコンやスマ  
ホがあることが、運動が減って、  
睡眠時間が減って、太ることと  
関係していた。**

# 神山からお願いしたい大切な事は

- よるははやくねましょう。(夜ふかしは寝不足)
- テレビをみたり、ゲームをする時間はきめましょう。
- ねむくなったらねましょう。
- かぜかなったと思ったら、いつもより早くねましょう。
- 昼間はそとで元気にあそびましょう！
- まいあさウンチを出しましょう。キラキラウンチ！
- エスカレーターやエレベーターは使わない。
- バスや電車ではすわらない。

自分で自分のことを  
寝不足だと思う人、  
手を挙げて



睡眠時間が減るとどうなるか。

- 攻撃的になる
- 注意・集中力が散漫になる
- やる気がでない
- 疲れやすくなる
- 落ち着きがなくなる
- 友達とうまく付き合えない
- 食欲不振, 胃腸障害
- 気持ちが落ち込む、心配がふえる。

# 横浜市のある小学校での生活習慣に関する アンケート調査(2016年10月)

夜の寝る時刻が遅いと、

- 授業中に眠くなることが多い(1, 2, 4, 5年生)。
- うんちが毎日が出ないことが多い(2, 4, 6年生)。
- 朝ごはんを食べないことが多い(3, 6年生)。
- 運動をしないことが多い(5年生)。

# 実は運動は脳の発達を育みます

- そして多くのアスリートはしっかり眠っています。

CSKAモスクワの本田圭佑はロシアの週間サッカー誌『FUTBOL』のインタビューに応え、ロシアでのプロ生活や、FKへの怪我の影響、最も印象に残ったことなどについて語りました。

プロフェッショナル

仕事の流儀

夢に生きる

サッカー直前スペシャル 2014年6月2日放送

密着 “世界一”への道 500日の記録

プロサッカー選手・本田圭佑



スルツキー監督はあなたのことをこう評していました。「本田は人生の全てをキャリアに捧げている。監督をしてきて、ここまで自分を律している選手を見たことがない。」  
どんな一日の過ごし方をしているんですか？

何も特別なことはしていませんよ。寝て、食べて、動く。それが僕の一日です。例えば、睡眠では7～8時間が必要です。

ロシア人ジャーナリストとのやりとりで、本田はこう語った。

「あなたほど自分に厳しい人に会ったことがないと監督が言っていました。あなたの1日のスケジュールはどうなっているのですか？」

「おもしろくないと思いますよ。練習して、ごはん食べて、寝るだけです」

「睡眠時間は？疲れを取るために長時間寝るのですか？」

「そのときの状況によりますが、通常は7、8時間です。お話したように僕はこういう人間です。僕はただトロフィーが欲しくて、サッカー人生のことだけを考えてきました。規則正しい生活が必要ならば、それを実行するのみです。不真面目なことはせずに。それが僕の生き方です」。

さらに最近の研究では・・・

## BDNF (*I*)rising from Exercise

Baoji Xu<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Neuroscience, The Scripps Research Institute Florida, Jupiter, FL 33458, USA

\*Correspondence: [bxu@scripps.edu](mailto:bxu@scripps.edu)

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cmet.2013.10.008>

Exercise produces many beneficial effects on brain health, in part by increasing hippocampal BDNF levels; however, the mechanism underlying this BDNF regulation remains unknown. In this issue of *Cell Metabolism*, Wrann et al. (2013) show that exercise induces hippocampal *Bdnf* gene expression by stimulating expression of FNDC5, the precursor of irisin, via the transcriptional complex PGC-1 $\alpha$ /Err $\alpha$ .

でも運動の敵は……？



## Steve Jobs Was a Low-Tech Parent By [NICK BILTON](#) SEPT. 10, 2014



UCLA大学の研究者たちが最近発表した研究によると、数日間、電子機器利用を禁止しただけで、子どもたちの社交スキルがまたたくまに向上したようだ。

「スティーブ・ジョブズ」の著者、ウォルター アイザックソンは、このアップル共同設立者の家で多くの時間を過ごしたが、そこで見たのは、スクリーンタイム（画面を見つめる時間）よりも、フェイス・トゥ・フェイス（面と向かった）の家族の会話を優先するジョブズの姿だった。

「毎晩、スティーブは決まって、キッチン長いテーブルで夕食をとり、本や歴史や様々なトピックについて話し合うのです。誰もiPadやコンピューターを使いません。子どもたちはデジタル機器中毒になっているようには全く見えませんでした。」

「私達は、子どもたちのテクノロジー機器の利用を制限しています。」と、ジョブズは2010年、我が子のハイテク機器利用時間が増えることを心配して語った。

スティーブ・ジョブズはそう考えていた。今週発表された[ニューヨーク・タイムズの記事](#)で、ジャーナリストのニックビルトンは、ジョブズに彼の子どもがどのくらいiPadに夢中なのかを聞いた時の返事に驚いたことを回顧する。「子どもたちは、(iPadを)まだ使ったことがないのです。私は子どもたちのハイテク利用を制限しています。」

# 「毎日1時間、スマホをOFFにして会話を大切にしよう」。Google会長が卒業式で語った、自分の人生を愛する方法。 Eric E. Schmidt: 2012 Boston University Commencement Speaker

エリック・シュミット氏のスピーチをまとめると、

1. 今の世代は、生まれながらにしてテクノロジーマスター テクノロジーはもはやアイデンティティーの一部になっているし、この世代を通して人類をひとつにまとめる見えないひもの役割を果たしている。
2. テクノロジーで世界は一つにつながった テクノロジーによって可能になった世界のつながりを、人間が上手く利用することができたなら、それは革新的。
3. **1日に1時間は、スマホの電源を切る** テクノロジーは単なる道具であり、テクノロジーにコントロールされてはいけない。**1日1時間スマホの電源を切って、生身の人間と話しをしよう。結局人生で大切なのは、そうやってできた友達だから。**

テクノロジーの可能性はもちろん、私たち人間にしかできない大切なことにも気付かされる。

(<http://tabi-labo.com/104550/speech-tech-future/>)



4. 迷ったら「YES」と言う 迷ったら、とにかく「YES」と言ってみる。そうすれば色々なことをする機会がもてるし、大きなことをやり遂げるきっかけになる。
5. 成功を恐れない 多くの人は、失敗を恐れるどころか、成功することにも恐れている。大胆なことに挑戦してみる。無理そうでも、「なんとか道を見つける」と言うことが大事。



ファミリーレストランでビデオ店で **深夜23時** 幼児はこんなに街にいる

2003年7月



**ゲームセンター 23:01**  
 ファミリーレストランで食事をした後、兄妹の幼児ふたりと父親は隣のゲームセンターでひと盛り上がり。

キレル子

痴呆



日付が変わっても、

**コンビニエンスストア 24:13**  
 夜も更けたが、自転車に乗った小学生らしき男児と背中に幼児をおぶった父親が来店。

街には子供が...



**コンビニエンスストア 23:56**  
 母親とコンビニから出てきた男の子。こんなに遅い時間なのにとっても元気だった。

生活習慣病

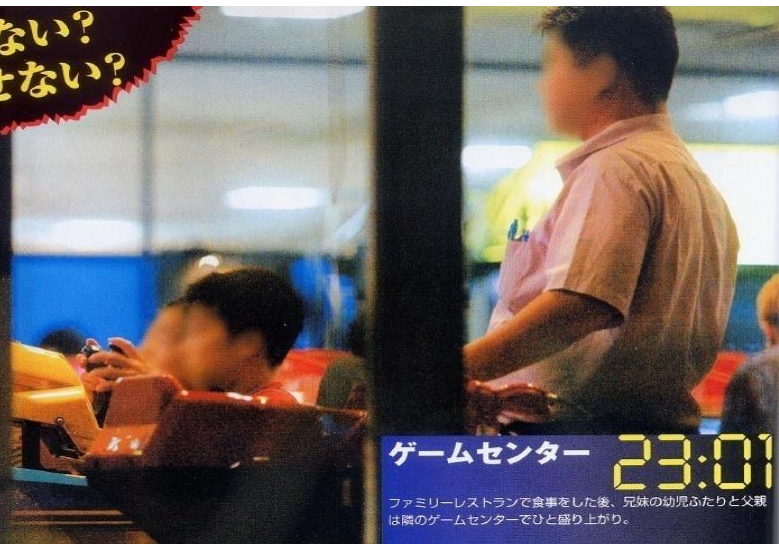


**スーパー内フードコート 23:35**  
 大人でも女性ひとりで出歩くには警戒する時間帯。母親の買い物をついで、女の子ひとりで菓子を食べる姿に、思わずこちらもハラハラしてしまった。



ファミリーレストランでビデオ店で **深夜23時** 幼児はこんなに街にいる

2003年7月



キレル子

痴呆



生活習慣病

**早起き 早寝 朝ごはん**  
**それに 朝ウンチ**



## うんちっち!のうた CD 発売中

ネットショップ、ファックスでご購入できます。下記必要事項を記入の上、お申込みください。

**必要事項** ①希望数 ②氏名 ③送付先の住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

ネットショップ <http://www.toilet.or.jp/uta/> FAX 03-3580-7176

ネットショップで  
試聴もできるよ!



お問合せ：日本トイレ研究所 〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-11-7 第2文成ビル3F TEL03-3580-7487

# うんちっち!のうた

ワンコビ

うんちっち体験  
イラスト付



子どもの健康は、  
うんちから。

うんちからの健康教育  
を提案します！みんなで  
トイレを好きになっていい  
うんちをしよう！

定価¥1,000 (税別¥953)

収録曲

1. うんちっち!のうた
2. Poo-Poo song
3. カラオケ

Labo.  
JAPAN TOILET LABO.

日本トイレ研究所



## ひと

## 「うんち王子」がトイレを変える

かとう あつし  
加藤 篤 さん(36)

「トイレや健康の大切な話をします」。王冠にマント姿の「うんち王子」に変身すると、子どもたちは「えーっ」と大喜び。良いうんちを当てるクイズでは、競って手を挙げる。小学校低学年向けの出前教室で「朝1杯の水を飲む」といった排便のコツや、和式便所での足の置き方を伝授してきた。トイレ環境の改善に取り組む民間団体「日本トイレ研究所」（東京）の所長を務める。

名古屋出身で、大学では建築を専攻した。96年に設計事務所就職したが、建物より住環境に興味向き、死ぬまで暮らしたくないトイレに「生活の鍵がある」と考えた。97年、研究者らが有志で作った「日本トイレ協会」に転職し、出前教室や災害トイレ車の開発などを担

当した。活動に賛同する自治体や企業が増え、08年、協会から社会事業を引き継いで研究所ができた。

「暗くて臭いイメージの学校トイレを楽しく変えたい」と頭をひねる。今春、出前教室の内容を日本語と英語で歌にしたCD「うんちっち！のうた」を発売し、歌に合わせて「元気なうんちを出せるように」と体操を踊る。出前教室とセットで学校トイレを改修する試みも始めた。

「変身」するきっかけは昨年、言葉の通じない東ティモールでの活動だった。夢は、様々な国籍の子どもを招いてトイレ教室を開き、体操を踊ること。「体操楽しかった」「トイレをきれいに使っね」。子どもたちの手紙が王子の宝物だ。

文・見市紀世子 写真・福岡亜純



# 「早寝早起き朝ごはん」+「朝うんち」

けることもなくなった。  
和式が苦手

快眠・快食・快便は健康の基本として、「早寝早起き朝ごはん」に「朝うんち」の標語を追加し、生活指導に取り組み小学校がある。自宅の洋式トイレに慣れた子供たちは小学校の和式トイレに慣れず、排便を我慢しがち。良い排便習慣の確立には家庭だけでなく学校の努力も欠かせない。

そのため、「小学校のトイレぴかぴか計画」のCSR（企業の社会的責任）活動を行う小林製薬（大阪市中央区）から2年前、洋式トイレと床面シートを寄贈してもらった。これに合わせ、排便習慣を確立するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に「朝うんち」を追加。児童の健康調査に「朝の排便」の欄を加

えたほか、登校後に「うんちをしましたか」など担任らがオープンに指導を開始。朝の排便がなかった児童には「いつ行ってもいい」と、トイレに行きやすい雰囲気をつくった。恥ずかしがっていた児童も、やがて「今日はしました」「まだ、していません」と

はっきり答えるようになり、周囲から冷やかしを受  
なぜ、子供たちは学校で排便を我慢するのか？  
小林製薬が6月、小学生の保護者412人にインターネットで調査したところ、46・1%が「我慢したことがある」と答えた。理由として、「恥ずかしい」（53・7%）、「和式トイレが苦手」（35・3%）、「トイレが臭い」（27・9%）など心理面と環境面の

## オープンに指導

「学校で排便を我慢しなくなったことで、勉強に集中し、給食もたくさん食べるようになった」と、岩手県遠野市土淵町の市立土淵小学校（児童数82人）の中村説子校長は話す。

昭和53年築の校舎にあるトイレは和式。タイル貼りの床は汚れがたまりやすく、なかなか臭いが取り切れない。



①フラットなシートに足の目印を付けたことで失敗が少なく掃除しやすくなったトイレ  
②寄贈された洋式トイレ  
（いずれも岩手県遠野市立土淵小学校提供）

# 学校でトイレを我慢しない

## 子供に多い直腸性便秘

「排便外来」のある、さいたま市立病院（さいたま市緑区）の中野美和子・小児外科部長によると子供に多い排便障害は、直腸に便がたまる「直腸性便秘」だ。  
排便を我慢し、便がたまりすぎると、子供は「痛い」という恐怖感などで自力で出せなくなる。たまった状態に慣れると直腸の感受性が低下し、より便意を感じにくくなる悪循環に陥る。さらに、悪化すると肛門から便がこぼれ落ちる便失禁を起こすこともある。  
排便障害がある児童の場合、和式トイレは苦手▷便が漏れたときに着替えが必要▷便意が突然起こり、我慢が難しい—などの問題があり、小学校入学以降に症状を悪化させやすいという。  
中野部長は「排便異常はいつの間にか進行するため、自分では気づかない。気づいても大人には知られたくなくて隠すこともある。排便の自己管理ができるまでは、学校を含めて周囲が環境を整えることが大切」と話している。

両方が挙げられた（複数回答）。

一方、生活習慣では排便について、毎日が51・7%、週5〜6回が29・1%で、8割がほぼ毎日。しかし、週3〜4回が16・5%、週1〜2回以下も2・6%おり、排便に問題があるケースも少なくないと推測される。

また、和式しかない小学校が11%あった。トイレ環境の改善に取り組むNPO日本トイレ研究所（東京都港区）の加藤篤代表理事は「学校では和式と洋式の両方ある方がいい。学校でうんちをするのは恥ずかしいと伝えることも大切。食育とともに排便についても家庭と協力して取り組む必要がある」と指摘する。

2012年  
8月22日  
産経新聞



# be report

# 学校の和式便器に悩む子どもたち

これから食事の方は、食事後にお読み頂く方が良いでしょう。ですが、大切な話題、便器についてのお話です。駅の女性用トイレで、大勢並んでいるのに、和式便器の個室だけ空いていることがありません。公衆トイレの洋式化が進む中で、変わらぬ和式が多数派を占めるのが学校のトイレ。そのせいで「悩み」を抱える子どもたちがいるのです。

## 半数近くが「我慢」経験

千葉県柏市にある柏市立酒井根小学校。体育館に集まった全校児童の前で、黄色いヤドカリのような帽子をかぶった「ウンコピッチ博士」による出前授業が始まった。

「博士」の正体は、NPO法人日本トイレ研究所の加藤篤代表理事だ。子どもたちの使うトイレ環境の整備、排泄の重要性、トイレマナーの向上などをテーマとした、保護者や教員向けの講演、子ども向けの出前授業などに取り組んでいる。

「我慢すると、おなかがかうんだらけになり大変だ！ うんちをするのはとっても良いこと。だから、したくなったら必ずトイレに行こう」と博士の呼びかけに、児童らは「はい」と元気よく答えた。授業の最後には、BGM「うんちっちょーのうた」に合わせて、しゃがんだり、腰を振ったりする「うんちっちょ体操」に挑戦。うんちの形状から、健康状態や食生活の偏りがチェックできることなどを伝えた上で、研究所が2009年に制作、CD化した「うんちっちょー」の「うんちっちょーは健康っちょー」おしりを拭いても汚れないと授業が終わると、児童らは部分改修を終えて利用が解禁された校内のトイレを見て、歓声を上げた。和式だった二つの個室は洋式となり、

## 「タブー」から「日常」へ

便器を巡る、家庭と学校のギャップは深刻だ。トイレ業界大手OTTOが調査した便器出荷率の推移を見ると、洋式が占める割合は、08年で住宅97%、学校73%だったが、11年で住宅99%、学校89%。家庭と違い、学校では、和式に「遭遇」する確率がまた高いと言えそうだ。

新設や改修の際、少数だが和式をあえて残す学校もある。OTTOなどのトイレ関連企業が組織する「学校のトイレ研究会」は、背景に「子どもが和式便器を使えなくなると困る」という教育的配慮や、洋式は皮膚が触れるので不衛生と感じる人への配慮がある」と見ている。床も、「湿式の床はぬれたままにすると菌が繁殖し、目地などに臭いや汚れが沈着

が消臭剤などの売り上げの一部を寄付け、日本トイレ研究所と協力して実現した。10年度から始まり、今年度は全国12カ所の小学校で出前授業と部分改修をセットで実施。来年度以降も続けるという。

同社は今年6月、インターネットで排便習慣について調査を行い、全国の小学生412人が保護者と一緒に関答した。半数近い46%が「小学校でうんちを我慢したことがある」といい、その理由には「和式が苦手」「恥ずかしい」といった回答が目立った。「和式で困った経験」の具体例では、「またげない、しゃがめない」「うまく便器に便を出せない」「便が服についた」「便器の周りが汚い」「怖くて排便できない」といった声も寄せられた。

学校の洋式化を遅らせている大きな要因は、予算不足だ。「4階建ての校舎なら4千万〜5千万円はかかる」（研究会）という。

洋式化やトイレ環境の向上が、子どもたちの心の負担を軽減すること、は他の調査でも明らかになった。

研究会は10年、大阪府の和泉市立伯太小学校で、トイレの改修前後に、高学年の児童166人を対象に意識調査をした。同校では洋式化と床の乾式化を進め、振音装置や温水洗浄便座も設置。改修後の調査で「我慢してしまふことがある」という児童は75人から31人に、「大便をするところからわかる」という児童は7人から0人に減った。「子どもの

目線では、彼らの要望を取り入れたトイレ作りが、私立だけでなく公立の間にも広がっている」（研究会）ただし、環境を整えれば一気に万事解決、とも行かないようだ。「排便外来」を開設しているさいたま市立病院小児外科部長の中野美和子さんによると、和式便器などへの戸惑いに加え、「親や教師に叱られる」「周囲からいじめられる」といった子どもたちの意識も、学校の排便を我慢する気持ちに追い打ちをかけている、という。我慢が続くうち、便秘が恒常化する、授業に集中できない、便意を恐れて給食を食べない、学校に行けない、といった深刻なケースも見られるという。

特に悩みを抱えているのは、就学前の「トイレレニング」を終えて間もない小学校低学年。中野さんは「親や教師が排便をタブー視しない。子どもにもタブー視させない。親が朝食後などに子どもの排便習慣を確認する。学校のトイレ環境を向上させる」といった改善策を挙げる。

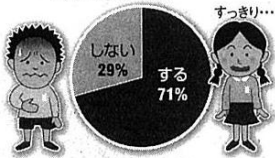
岩手県遠野市の市立玉川小学校では「タブー視させない」取り組みを力を入れ、「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」を生活目標に掲げている。始業時に、担任が朝の排便について児童らに様子を探るほか、「行きたくなったらいつでも先生に伝えて」と声をかけているという。

「頭の「ウンコピッチ博士」の授業は、「タブー視させない」取り組みの典型だ。加藤さんはこう語る。「食べたものを体の外に出すことは、食べることと同じくらい大切なことです。大人の側も、排泄は日常の一部。普通の体の営みなんだと、考え方を変える必要があるのでは」（寺下真理子）

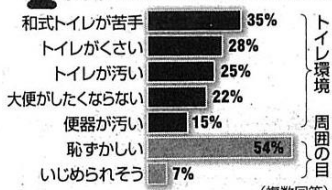
## 学校トイレの最新事情

2012年6月、小林製薬調べ。全国の小学生412人を対象

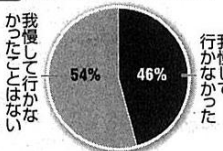
### 小学校のトイレでうんちをするか？



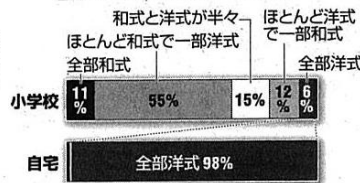
### 小学校でうんちを我慢するその理由



### 小学校でうんちを我慢したことがあるか？



### 小学校と自宅のトイレ環境



### 和式トイレで困ったこと

- またげない、しゃがめない
- うまく便器に便を出せない
- 便が服についた
- 便器の周りが汚い
- 怖くて排便できない



日本トイレ研究所がリリースした80「うんちっちょーのうた」



「うんちっちょ体操」で盛り上がる。柏市立酒井根小学校の児童たち。グラフィック：高橋 亮知 / The Asahi Shimbun

※活動や調査の詳細は日本トイレ研究所が<http://www.toilet.or.jp/>、学校のアンケート研究が<http://www.school-toilet.jp/>



## うんちのいろいろ



げんきな、うんち。  
 ぼくは、げんきいっぱいのうんち、キラキラプリンスくん。  
 げんきいっぱいのうんちは、きいろっぽいちゃいろをしているよ。  
 においもくさくないんだよ！するっとでてくるのがとくちょうだ



かたい、うんち。  
 ぼくは、カチカチプリンスくん。  
 ちからをいれても、なかなかでてこないよ。  
 すいぶんがすくなくて、こげちゃいろをしているのがとくちょう

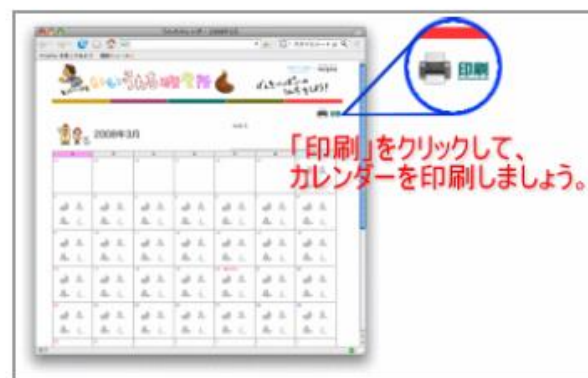


やわらかい、うんち。  
 ぼくは、ドロドロプリンスくん。  
 とてもくさくて、おなかがいたくなるのがとくちょうだよ。  
 だるだるしていて、トイレに行くのをがまんできないんだ。



ほそながい、うんち。  
 ぼくは、ヒョロヒョロプリンスくん。  
 やわらかくて、だしてもおなかがすっきりしないんだ。  
 とくちょうは、ほそいかたちだよ。

1. まず、上のボタンからカレンダーを表示して、印刷しましょう。



2. 印刷したカレンダーに名前を書き込みましょう。



3. あとは、毎日のうんちの状態と回数をカレンダー上に書き込みましょう。



4. メモスペースに、うんちの特徴や食べたものも書いておくとうんちと食べものとの関係がよくわかります。



ビジュアル版 断体と健康シリーズ

# 元気のあるし 朝うんち

うんちのお便利出しました

独立行政法人 理化学研究所 特別招聘研究員 辨野 義己  
NPO法人 日本トイレ研究所 代表理事 加藤 篤 共著



少年福開堂社

《全国学校図書館協議会選定図書》  
《日本子どもの本研究会選定図書》

☆うんちをマジメに科学した画期的な一冊！☆

☆自分のうんち、ちゃんと観察していますか？☆

辨野 義己

(独立行政法人

理化学研究所特別招聘研究員)

加藤 篤

(NPO法人

日本トイレ研究所代表理事)





大正製薬

健康から未来を考える  
Self-Medication



2011年1月27日撮影



A photograph of a shelf with various bottles and containers. A large red 'X' is overlaid on the image. The text is written in yellow Japanese characters. The background shows several white bottles with blue labels and caps, and a dark bottle with a gold cap on the right. The text reads: 疲れたら休むしかありません。ねむくなったらねるしかありません。

疲れたら休むしかありません。  
ねむくなったらねるしかありません。

2011年1月27日撮影

The Marshmallow Test  
Mastering Self-Control

# 成功する子・ しない子

ウォルター・ミシェル  
柴田裕之訳



# マシュマロ テスト

「マシュマロ・テストで我慢できた子どもは社会的に成功した。自制心の重要性と育て方を解説。あなたも子どもも自制心を高められる」

大阪大学社会経済研究所教授

**大竹文雄氏推薦**

「目先のマシュマロをがまんする子供の意志力がその後の人生をも左右する——意志力と動機づけ、さらにその鍛え方をめぐる各種類書の集大成！」

翻訳家

**山形浩生氏推薦**

行動科学で最も  
有名なテストの  
全貌を明かす  
待望の書。

我慢できる  
ことがとても  
大切。

おぼえてもらいたいこと

- ヒトは、ねて、たべて、  
だして、元気がでる。



# Dr.Kohyama

## Official Web Site

<http://www.j-kohyama.jp>

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

New Arrival Report **NEW!**

2008/07/24 [+ 江戸川区立新堀小学校での講演](#)

2008/07/22 [+ 早起きには気合いが大切!](#)

2008/07/17 [+ 朝型 vs 夜型](#)

2008/07/10 [+ 生体時計を考慮した生き方 \(Biological clock-oriented life style\)。](#)

2008/07/03 [+ 夜スベは生体時計を無視している。](#)

新着のレポート、資料を5件表示致します。  
全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「[レポート・資料](#)」をクリックしてください。



Short Message & Column

>> [過去のショートメッセージ一覧](#) <<

2008/07/24 [電球型蛍光灯](#)

2008/07/25 [メディア業界は子どもに寝てもらっては困る。](#)

2008/07/22 [ひらめきは眠りから](#)