

本校児童の排便状況の記録と調査結果について

令和3年 3月 5日 (金)

朝霞第四小学校 保健部

昨年11月10日からの10日間、保健指導の一環として児童の排便状況を調査する「うんちチェックシート」に取り組みました。この調査は、特定非営利活動法人の日本トイレ研究所が全国的に調査を行ったものです。調査の内容としては、便の形状を7種類に分類し、毎日、どの形状の便が出たか、あるいは排便がなかったかを記録していくものです。この調査に参加した小学生5678人の結果を集計すると、10日間のうち、毎日排便していた児童の割合は33.9%で、5日間以下は、20.7%、3日間以下は、5.7%であったと公表されています。この結果は日本トイレ研究所のホームページでも確認できますのでご覧ください。

本校でも336人の児童がこの調査に参加してくれました。以下が本校児童の結果です。

10日間のうち、排便があった日数

n=336

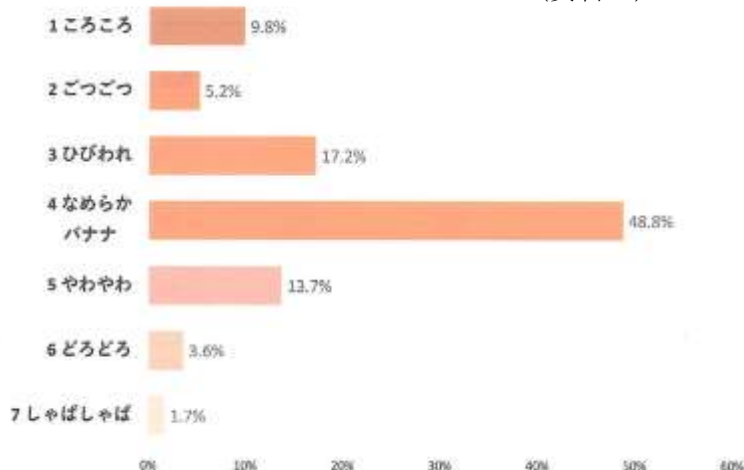
(資料1)



うんちの種類ごとの記録回数 (%)

n=336 (排便回数2865の内訳)

(資料2)



日数別では10日間のうち、毎日排便があった児童の割合は33%、5日間以下は20.3%、3日間以下は7.2%でした。(資料1)

形状別では、336人の排便回数の合計2865回のうち、便秘傾向が疑われる「ころころ型」が9.8%、同じく「ごつごつ型」が、5.2%でした。一方、すっきり良好とみることができる「なめらかバナナ型」は、48.8%という結果でした。(資料2)

この結果をご覧になっていかがでしょうか。学校全体でみると、毎日排便がある児童は全体の3割程度です。また排便があっても、便秘傾向が疑われる形状の便が記録された割合が約15%ということが分かりました。健康的な排便習慣を送る児童もたくさんいますが、中には、私たち大人が気付いていないところで、お腹の調子や排便のことで悩みを抱えている児童もいるかもしれません。ご家庭でも子供達の排便の様子などを観察したり、排便について話す機会を設けたりしていただくと良いと思います。また、トイレ研究所によれば、排便を記録する行為自体が行動療法になり、排便リズムが乱れる児童には効果があることを述べています。スマートフォンを利用して、手軽に排便を記録できるアプリもあるそうです。ぜひこの機会に、ご家庭でも取り組んでみていただけたら良いと思います。

最後に、今回の調査を行うにあたり、児童の排便記録に、保護者の皆様にもご協力をいただきました。お忙しい中、ありがとうございました。