

DIARY

うんち・きげん・ねむり日記

2026年

11月

なまえ　　さい　　か月

うんち：出た回数を書き、かたさに○（か＝かたい・ふ＝ふつう・ゆ＝ゆるい）　**きげん**：○・△・× のどれかに○
ねむり：寝つきがわるかった日・夜中に起きた日に○　**点線の下**：できごと（行事、お休み明け、はじめての場所など）

日	月	火	水	木	金	土
1 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	2 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	3 文化の日 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	4 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	5 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	6 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	7 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき
8 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	9 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	10 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	11 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	12 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	13 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	14 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき
15 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	16 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	17 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	18 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	19 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	20 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	21 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき
22 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	23 勤労感謝の日 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	24 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	25 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	26 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	27 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	28 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき
29 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき	30 うんち 回 か ふ ゆ きげん ○ △ × ねむり 寝つき 夜おき					

気づいたこと（「おなか」と「できごと」と「きげん」の重なりなど）

つけられない日があっても大丈夫です。こどもの様子に目を向ける時間をつくることが目的です。
強い痛み・血の混じるうんち・何度も吐くなど、受診の目安にあてはまるときは医療機関へ。

宇津救命丸株式会社
「おなかは、こころのことば」より