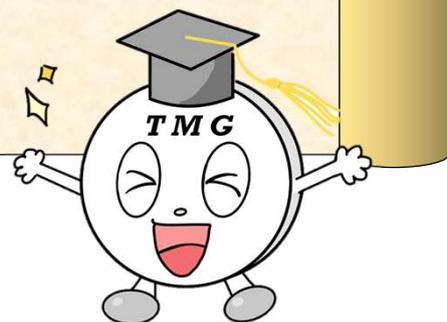


くすり ただ つか
薬を正しく使おう



1

(自己紹介)
今日はお薬の使い方についてお話をしていきます。
スライドの途中で色々なことを質問したいと思いますので、皆さんも一緒に考えながらお話を聞いてください。

とき くすり つか
どんな時に薬を使いますか？



イラスト：帝京平成大学薬学部
青木真穂さん

2

まずはじめに、皆さんはこれまでどんな時にお薬を使ったことがありますか？
(挙手・回答してもらおう)

(例：熱が出た時、風邪を引いた時、怪我をした時、咳が止まらない時、虫に刺された時、頭が痛い時、お腹が痛い時…)



そうですね。今皆さんが答えてくれたように、〇〇の時や、〇〇の時、〇〇のよ
うな時にお薬を使うと思います。
(例：熱が出た時、風邪を引いた時、怪我をした時、咳が止まらない時、虫に刺
された時、頭が痛い時、お腹が痛い時…)

くすり おも
薬は主に



とき つか
の時に使います

このように、お薬は、主に病気やケガの時に使います。
みなさんの中には、ついこの間お薬を使った。という人もいるかもしれませんね。

びょうき とき
どんな病気やけがの時でも
かなら くすり つか
みなさんは必ず薬を使いますか？



5

では、ここで次の質問です。皆さんはちょっとした怪我や、調子の悪い時などに必ず薬を使いますか？

例えば、少し咳が出るなあという時やちょっとお腹が痛いなあという時、すぐに薬を使いますか？（反応を伺う）

使わないですね。

薬を使わなくても、少し休憩して、時間が経ったら体調が良くなることもありますよね。

また、ちょっとしたけがなら、放っておいたら治ったということがあると思います。

このように、薬を使わなくても病気や怪我が治ることがあるのは、どうしてでしょう。

びょうき
病気やけがを
ちから
なおす力

しぜんちゆりよく
自然治癒力



きょうりよく
協力して
いるんだね！

なお ちから
治す力を
たす
助ける

くすり
薬



6

みなさんは、自分で病気や怪我を治す「自然治癒力」という力を、元々持っています。

ちょっとした怪我や、少し調子が悪い時に、時間が経ったら治ったというのは、この力のおかげなんです。

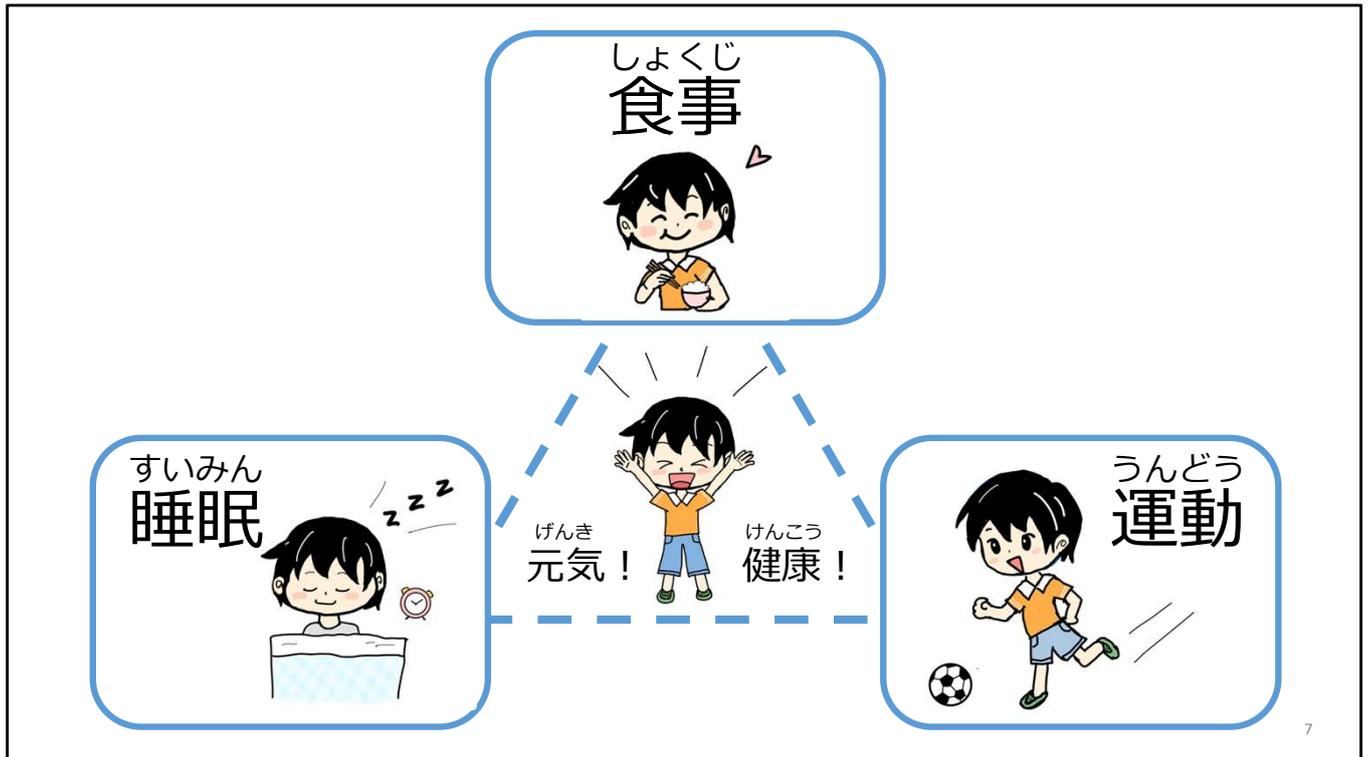
そして、お薬はこの皆さんの体の中にある治す力を助けてくれるお助けアイテムで、皆さんの病気や怪我を治す力である「自然治癒力」を助けて、早く調子が良くなるように協力してくれます。

このように、みなさんが元々持っている「自然治癒力」という力は、とても大切な働きをしています。

では、この力を高めるには、どのようなことが大切でしょうか？

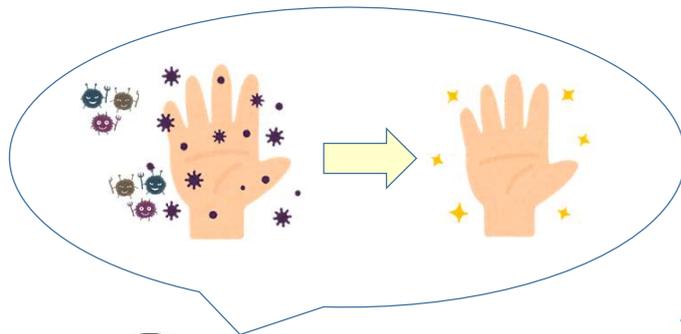
分かる人いますか？（挙手・回答してもらおう）

（回答例：バランスのいい食事、睡眠、休養、運動、手洗いうがい、早寝早起き等）



そうですね。今皆さんが答えてくれたように、バランスのいい食事、睡眠、そして適度な運動がとても大切です。
この3つをしっかりと繰り返していくことで、自然治癒力を高めて、病気になりにくい健康な体を作ることができます。

また、病気になりにくい健康な体をつくるために、もう一つ大切なことがあります。
何かわかりますか？（反応を伺う）



てあら
手洗い



うがい

てあら
手洗い・うがいも
たいせつ
大切なことですよね

8

皆さん、家に帰った時やご飯を食べる前にはまず、手洗いうがいをしますよね。この手洗いうがいも、とても大切なことなんです。みんなの周りには目に見えない細菌やウイルスがたくさんいます。この細菌やウイルスを、皆さんの体の中に入れないようにするため、手洗い、そしてうがいが必要です。

しかし、どんなに気を付けていても、残念ながら病気になってしまうことはあると思います。

例えば、熱が出てしまったとき、お医者さんにかかってお薬を処方してもらったり、おうちの方がドラッグストアで買ってきてくれたお薬を飲むことがありますよね。

くすりの まも
薬を飲むときに、守らなければ
いけないルールを知っていますか？



9

では、ここで質問です。

皆さんはお薬を飲むときに守らなければいけないルールを知っていますか？

(挙手してもらおう)

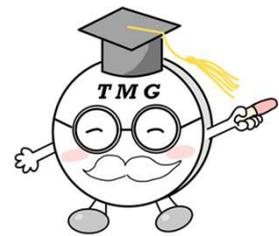
(回答例：飲む時間(ご飯を食べた後に飲む、いつ飲むか等)、飲む量、水で飲む(ジュースで飲まない)等)

くすりの 薬を飲むときのルール

の じかん
・ 飲む時間 = ようほう
用法

しっかり
おぼ
覚えよう!

の かず りょう
・ 飲む数、量 = ようりょう
用量



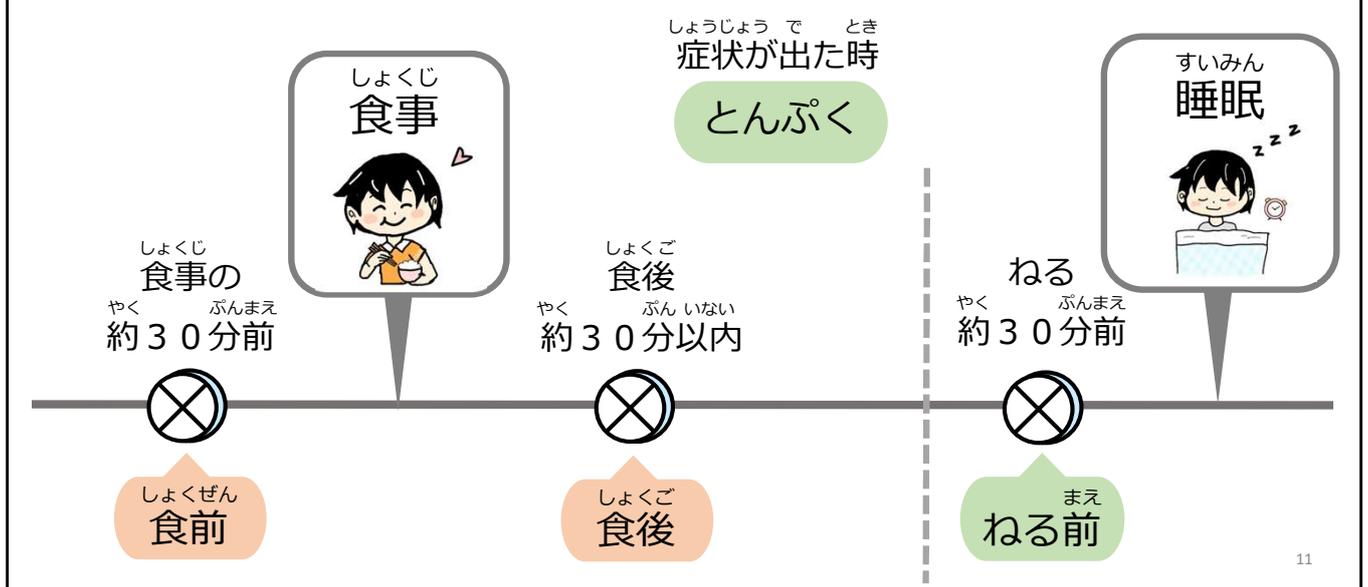
10

そうですね。薬を飲むときにはルールが決められていて、飲む時間であったり、飲む数や量を守らないといけませんね。
飲む時間のルールを「用法」、飲む数や量のルールを「用量」と言います。
薬は、いつ、どれくらい飲むのか、用法用量を守って正しく飲むようにしなければいけません。

では、薬を飲む時間のルールである、用法から考えていきましょう。
薬を飲むタイミングってどのようなものがあるか知っていますか？（挙手・回答してもらおう）

（回答例：食前、食後、寝る前、症状がでた時）

くすりの じかん ようほう 薬を飲む時間 (用法)



では、今皆さんが答えてくれたお薬を飲むタイミングを確認していきましょう。
まず、食前です。
食前とは食事を食べる30分くらい前に飲む飲み方のことを言います。
次に食後です。1番馴染みがある飲み方だと思います。
食後とは食事の後30分以内に飲んでくださいということです。

食事のタイミングに関係なく、寝る前に飲む薬もあります。
また、痛くなったときに飲む痛み止めのように、症状がでた時に飲む飲み方を頓服といいます。

ここでクイズです！！

^{しょっかん}
「食間」って、いつのこと？



はん た あいだ しょくじちゆう
①ご飯を**食**べている**間**（食事中）

しょくじ しょくじ あいだ
②**食事**と**食事**の**間**



12

ではみなさん、ここでクイズです。

実は薬の飲み方には、「食間」というものがあります。「食間」とはいつのこと
でしょうか？

①ご飯を**食**べている**間**

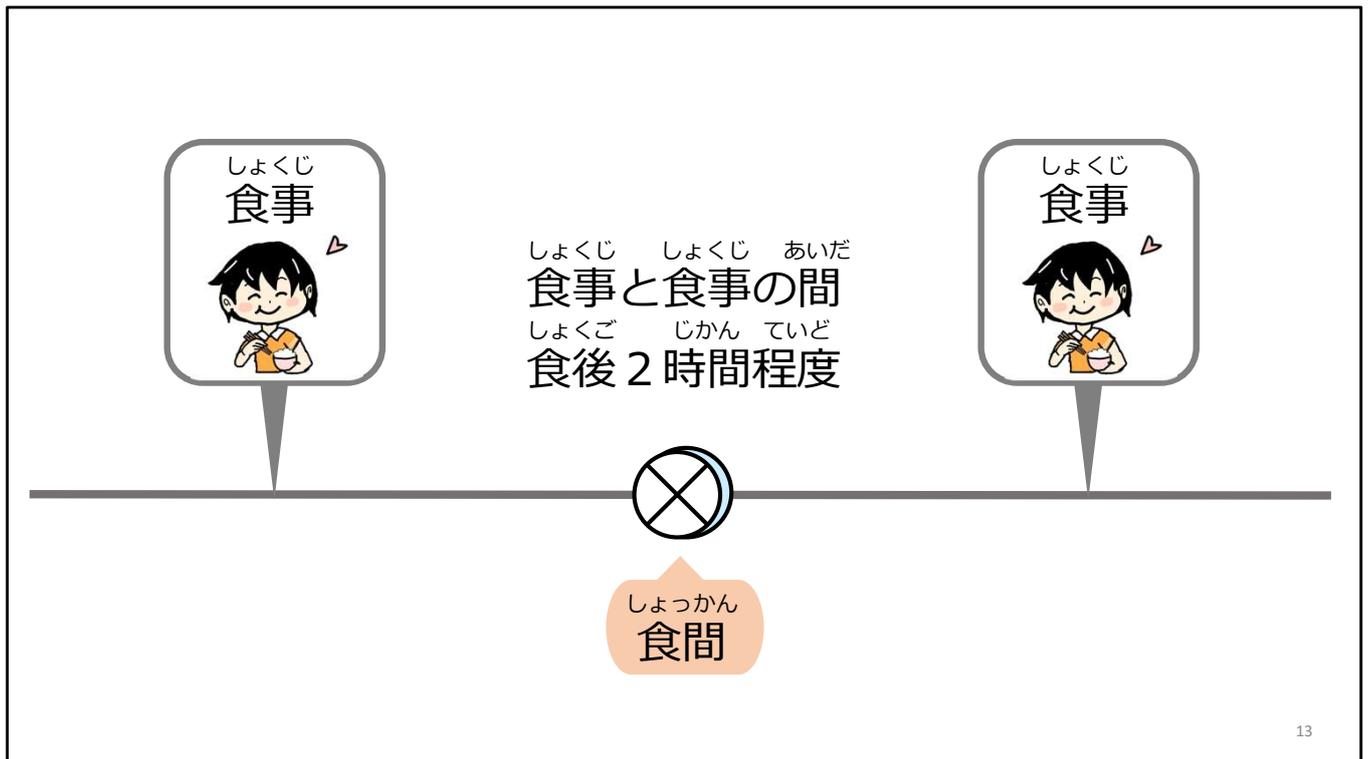
②**食事**と**食事**の**間**

どちらかを選んで手を挙げてみてください。

1番だと思う人ー？（挙手してもらう）

2番だと思う人ー？（挙手してもらう）

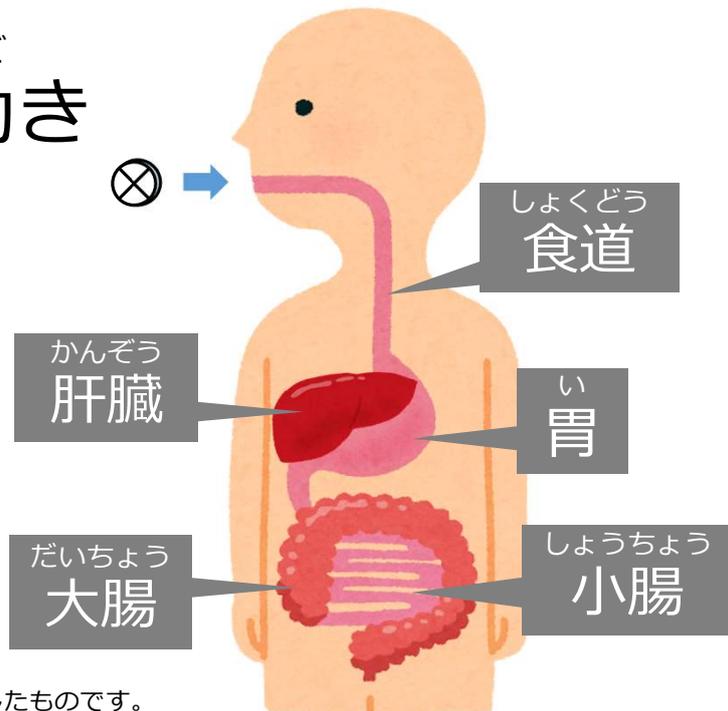
正解は…2番です！



食間とは、食事と食事の間のことを指します。
食間に飲んでくださいと言われたら、ご飯を食べた後2時間くらい経ったタイミングでお薬を飲みましょう。

なぜご飯の前だったり、後だったりとお薬によって飲むタイミングが分かっているのでしょうか。

たいない くすり うご
体内の薬の動き



みぎ 右のイラストは体内を簡易的にあらわしたものです。
たいない かんいでき

14

食べ物や薬は口に入った後、食道を通り、胃や腸で溶けた後吸収されます。（スライドで各部位を指しながら説明する）

ご飯を食べた後、胃の中には食べた物がたくさんありそうですね。

逆に、食前であったり食間はどうか。胃の中に食べ物はあまりなさそうですね。

薬の中には、胃の中に食べ物があると吸収が悪くなって、本来の力を発揮できないものがあるので、このような薬は食前や食間に飲むように決まっています。薬の特徴によって飲むタイミングが決まっていますので、用法は守らなければなりません。



ひかるさん

くすり
お薬をもらったら、
あさひるゆう にち かい の
朝昼夕の1日3回飲んで
くださいって言われたんだ。

ひる がっこう わす
お昼は学校で忘れそうだし、
の 飲まなくて良いよね。

これはいいこと...?

15

今までの話を聞いていたひかるさんは、色々な疑問を感じました。

「風邪をひいてお医者さんに薬を処方してもらったんだ。薬剤師さんから、朝昼夕の1日3回飲んでくださいって言われたんだけど、お昼は学校行ってて忘れそうだし、飲まなくていいよね！」

さあ、皆さん、ひかるさんの言う通り、お昼の分のお薬は飲まなくてもいいと思いますか？

飲まなくていいと思う人？（挙手してもらう）

お昼の分もしっかり飲まなければいけないと思う人？（挙手してもらう）

そうですね。お昼の分も飲まないといけません。ではどうして薬剤師さんに言われたとおりに、1日3回飲まなければいけないのでしょうか。

くすりの
薬を飲むときは、
ようほう まも
用法を守ろう！

食道
胃
肝臓
小腸
大腸

右のイラストは体内を簡易的にあらわしたものです。

ここからは、体の絵を使ってみましょう。
 例えば朝の7時に朝ご飯を食べた後に薬を飲んだとします。薬は飲んだら体の中でどうなりましたか。（反応を伺う）
 そうですね。薬は胃や腸で溶けて吸収されて、全身を回ります。
 では、そのあと薬はずっと体の中にいましたか。（反応を伺う）
 いなくなりますよね。薬は時間が経つと、体の外へ出ていってしまいます。

ひかるさんが午後1時にお昼を食べ終わったとき、体の中で薬は効いていますか？
 朝に飲んだお薬は、体の外に出て行ってしまって、効いてなさそうですね。
 そのため、しっかりとお昼にもお薬を飲む必要があります。
 お薬を飲む時間を守ることはとても大切なことなんです。

かい の くすり かず りょう ようりょう 1 回に飲む薬の数、量 (用量)

くすり れい ある薬の例

ねんれい 年齢	かい の りょう 1 回に飲む量
さいいじょう 15 歳以上	じょう 3 錠 
さいいじょう さいみまん 7 歳以上 15 歳未満	じょう 2 錠 
さいみまん 7 歳未満	の 飲まないでください。

17

では、次に用量について考えていきましょう。

薬ごとに、1 回に飲む数が決まっています。

このお薬は、15 歳以上の方は 1 回に 3 錠飲みます。

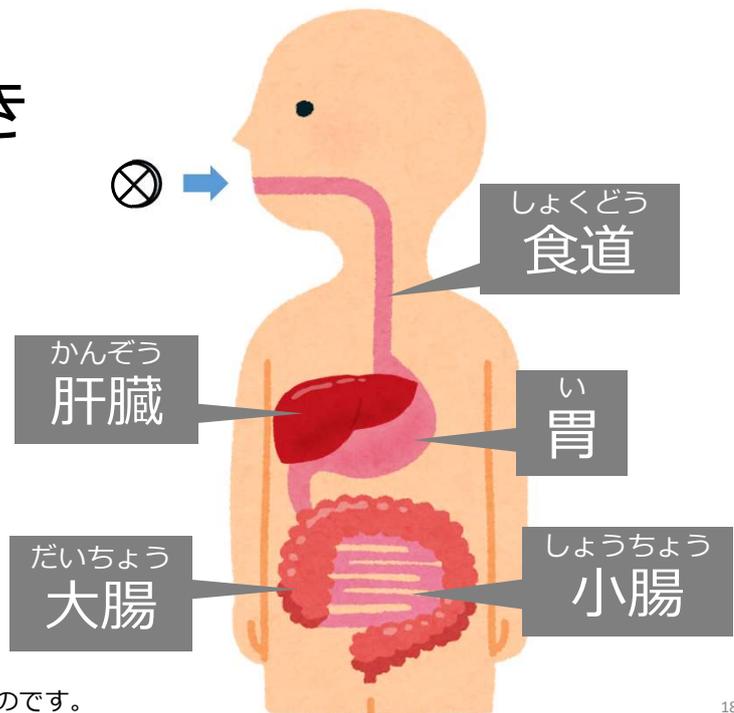
また、皆さんと同じくらいの年齢の方は 1 回 2 錠飲んでくださいという決まりです。

このように、1 回に飲む数は大人と子供で数や量が違うこともあるので、自分がどのくらい飲んで良いのか、確認することが大切です。

そして、このお薬は 7 歳より下の方は飲んではいけませんという決まりです。

なぜ、年齢によって飲む量が違ったり、大人は飲んで良いのに子供は飲んではいけない薬があるのでしょうか。

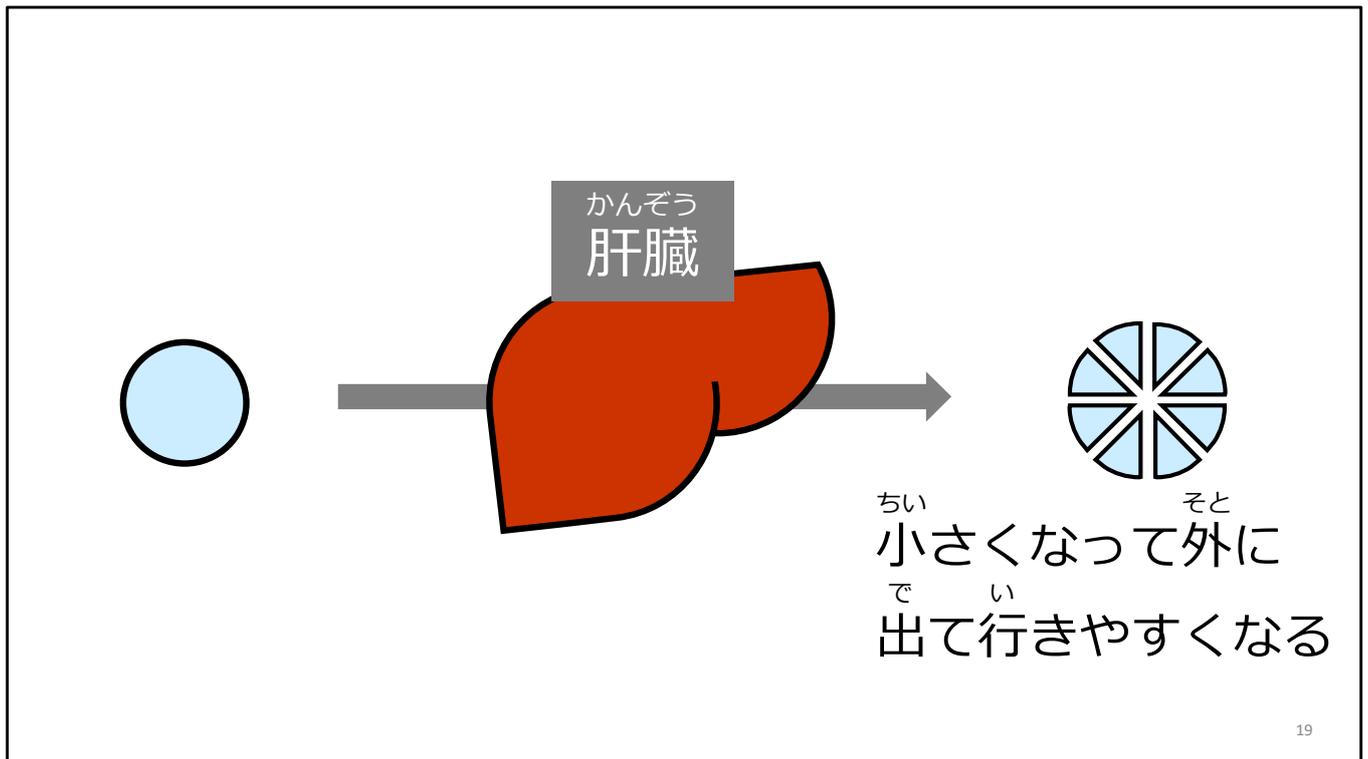
たいない くすり うご
体内の薬の動き



みぎ 右のイラストは体内を簡易的にあらわしたものです。
たいない かんいでき

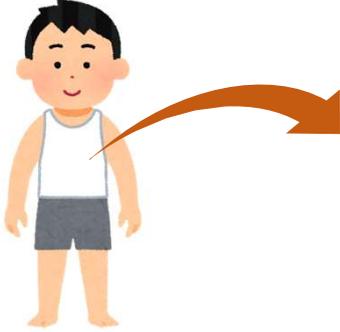
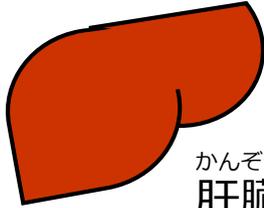
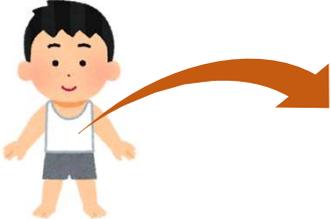
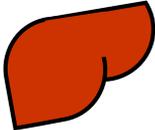
18

先程と同じように、薬を飲んだ後体の中でどうなるのか見ていきましょう。
薬は口から入った後、胃や腸で溶けます。
溶けた薬は小腸で吸収されて、血管に入り、血液と一緒に有効成分が全身をぐるぐる回り、効果を発揮します。
お薬が体の中を回っている途中、肝臓という臓器を通ります。（肝臓をさす）



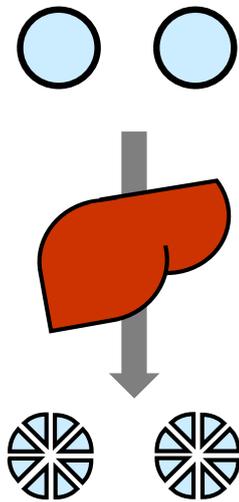
肝臓は、体に入ってきたものを小さく分解して、外に出しやすくしてくれる、分解工場のような役割を持っています。
皆さんが飲んだお薬も、この肝臓を通ると体の外に出やすいように、小さく分解されます。

大人と子供で1回に飲む薬の量が違ったり、大人は飲めるのに子供には飲めない薬があるのは、この肝臓が関係しています。
大人の肝臓と子供の肝臓は何が違うのでしょうか。違いを見ていきましょう。

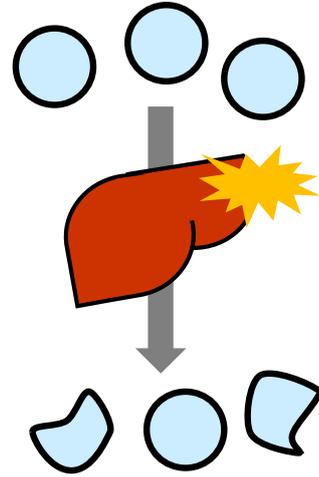
<p>おとな 大人</p>			<p>かんぞう そだ 肝臓が育っているため、 くすり ぶんかい たくさん薬を分解できる</p>
<p>こ 子ども</p>			<p>かんぞう せいちょう 肝臓が成長とちゅうで、 おとな ぶんかい 大人よりも分解できる くすり りょう すく 薬の量が少ない</p>

大人と子供を比べてみると、大人の方が体が大きい分、肝臓も大きいです。反対に、子供は体が小さい分肝臓も小さく、これから大人になるにつれて肝臓も大きくなっていきます。子供の肝臓はまだ成長途中なので、大人よりも薬を分解するスピードが遅く、1度に分解できる量も少ないです。このように、大人よりも子供の方が薬を分解できる量が少ないので、同じ薬でも子供の方が飲む量が少ないことがあるんです。

ようりょう まも
用量を守ったとき



ようりょう まも
用量を守らず、たくさん
の
飲んだとき



21

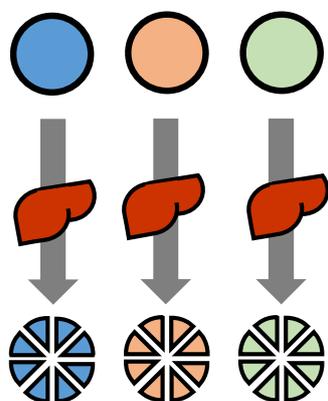
では、大人と子供で飲む量が違うのに、用量を守らず、たくさん飲んでしまったときはどうになってしまうのでしょうか。
まず、左側が決められた薬の量を守って飲んだときです。
薬が肝臓を通ったら、小さく分解されている様子わかりますね。
綺麗に分解された薬は、うまく体の外に出すことができます。

しかし、用量を守らずにたくさん飲んでしまったときはどうでしょうか。
量が多くて薬をうまく分解できずに、薬が大きいまま残ってしまっていますね。
これでは上手く体の外に出すことが出来ません。

また、たくさん薬を飲んでしまうと、薬がうまく分解できないだけでなく、肝臓が疲れてダメージを受けてしまいます。
肝臓を傷つけないためにも、用量は守る必要があります。

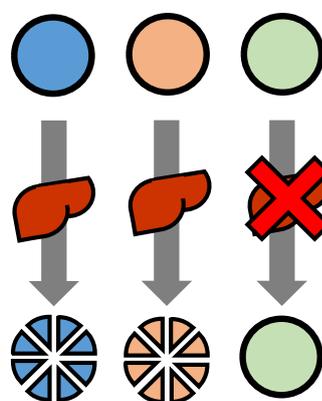
ここまでは、大人と子供で飲む薬の量が違うことがあるということを説明しました。

おとな かんぞう ばあい
大人の肝臓の場合



いろいろな種類の薬を
ぶんかい
分解できる

こ かんぞう ばあい
子どもの肝臓の場合



おとな かんぞう ばあい
大人ほどたくさんの種類の
くすり ぶんかい
薬を分解できない

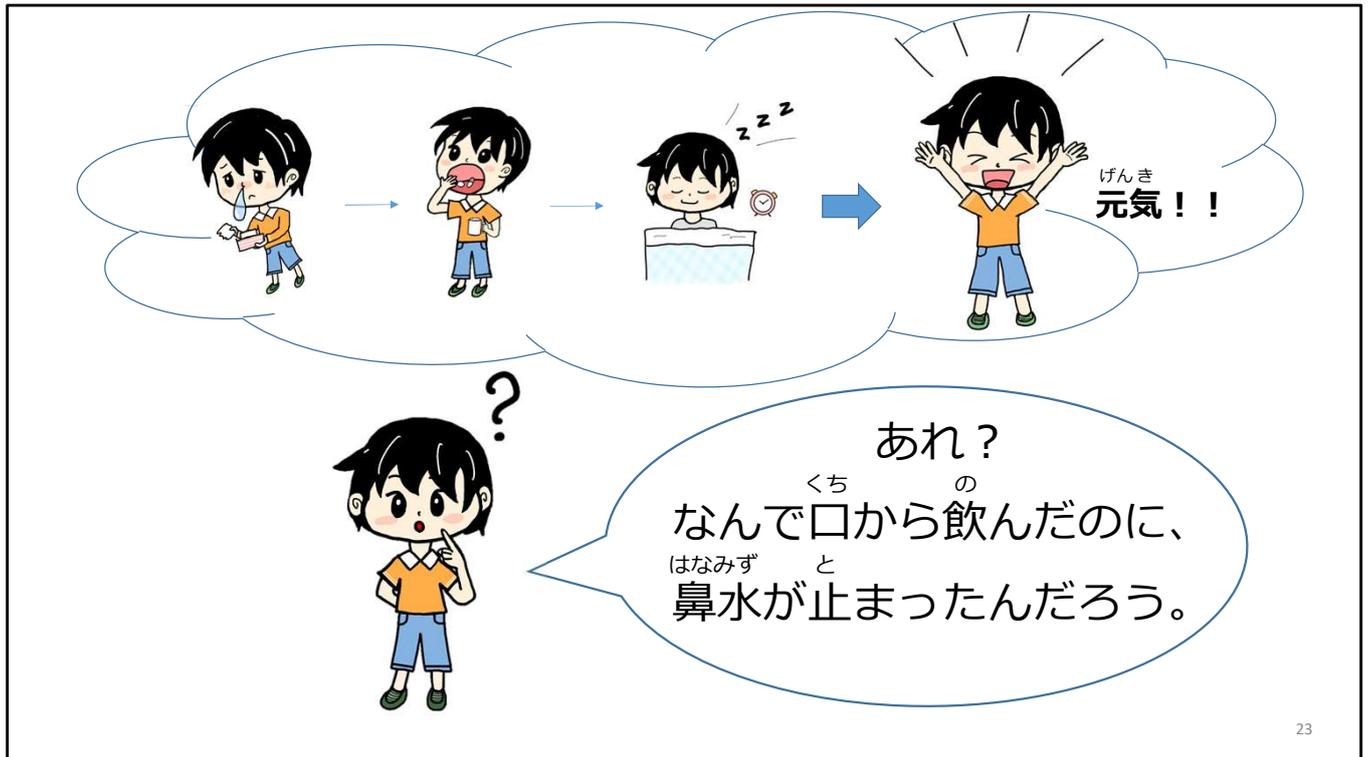
22

次に、大人は飲めるのに、子供が飲んではいけない薬がある理由を説明します。
なんで子供が飲んではいけない薬があるのでしょうか。

これもまた、みなさんの肝臓が関係しています。
先程、大人の肝臓は大きく成長していると説明しましたね。
肝臓が成長すると、薬を分解するスピードが速くなるだけでなく、分解できる
薬の種類も多くなります。
左側の大人の肝臓の場合、青い薬も、赤い薬も、緑の薬も全部小さくできていま
すね。
小さく分解できているので、うまく体の外に出すことができます。

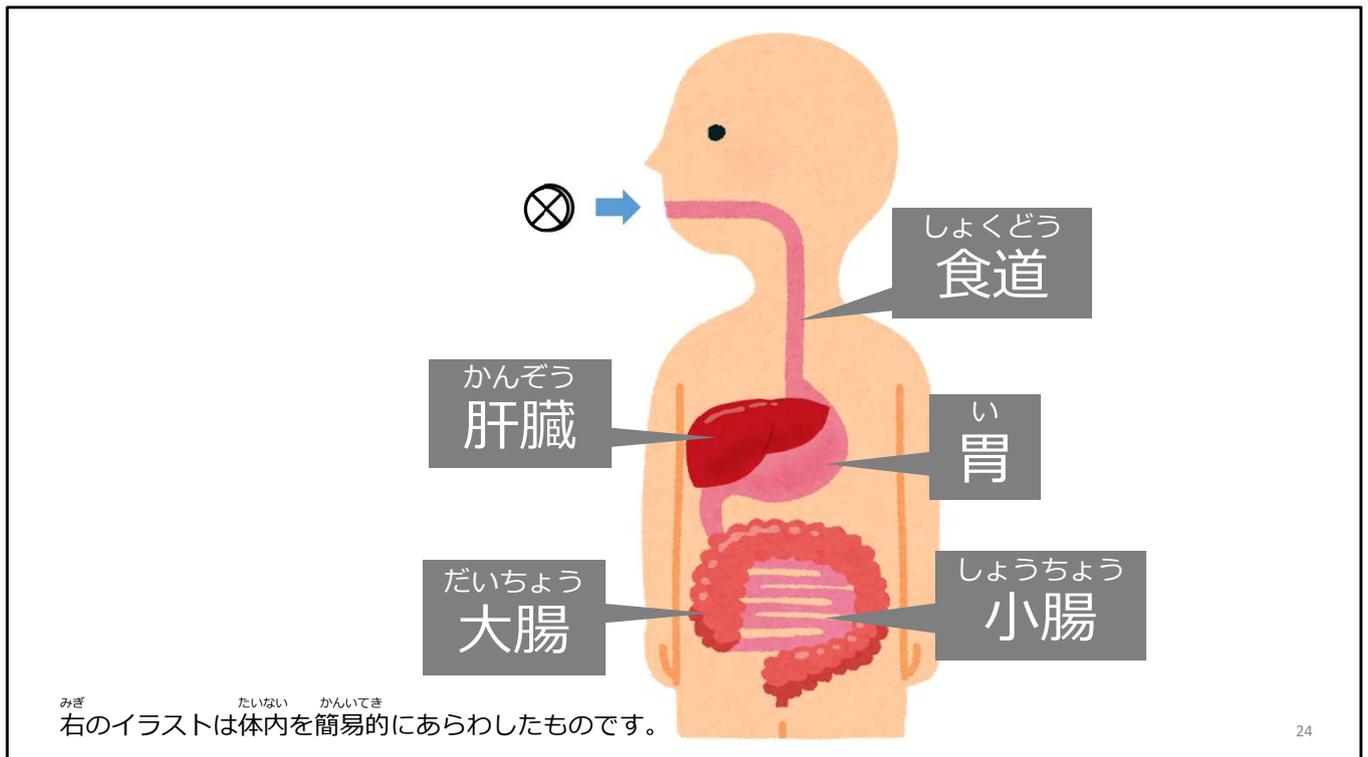
しかし、右側の子供の肝臓の場合はどうでしょうか。
青と赤の薬は小さく分解できていますが、緑の薬は分解できていませんよね。
これでは体の外にうまく出すことができません。

このように、子供の肝臓はまだ成長途中なので、分解できる薬の種類が大人より
も少ないです。
緑の薬は、子供の肝臓ではうまく分解できず体の外に出せないなので、子供は飲め
ませんよね。
皆さんが薬を飲むときは、自分の年齢で飲んでも良い薬か、確認してから飲むよ
うにしましょう。



さて、ここからはまたひかるさんの様子を見てみましょう。
鼻水が出ていて辛そうですね。
そこでひかるさんは、ご飯を食べて薬をのんでしっかり寝て休みました。
すると、鼻水は無事に止まりました。

でも、どうして口から飲んだのに、鼻に効いたのでしょうか。ひかるさんは疑問に思いました。
これから、薬を飲んだ後の体の中を見てみましょう。



人体図を使って考えていきましょう。口から飲んだお薬は、食べ物と同じように、胃や小腸に行き、溶けます。そして、溶けた薬はある場所で吸収されます。どこで吸収されると思いますか？（反応を伺う）

小腸にある柔毛と呼ばれる場所で、ほとんどの薬は吸収されます。その後、血管に入って全身を巡っていきます。吸収されて血液の中に入った薬は、血流によって全身を回ることによって鼻に届いて鼻水を止めてくれます。これが、口から飲んだのに鼻に効いた理由です。

でも、何か気づいたことはありませんか？ 全身に回るということは、効いてほしい鼻以外の場所にも薬は行ってしまいますよね。その結果、鼻以外の場所でも薬が効くって考えられませんか？（反応を伺う）このように、お薬が目的以外の場所で働いてしまうことを、副作用といいます。



くすり

さよう

薬の2つの作用



しゅさよう くすり の もくてき はたら

主作用：薬を飲む目的の働き

ふくさよう くすり の もくてき

この

はたら

副作用：薬を飲む目的ではない好ましくない働き

25

薬には、二つの作用があることを知っていますか？

一つ目は、主作用。薬を飲む目的とする働きのことを言います。今回、ひかるさんは鼻水を止めるために薬を飲みましたが、これが主作用に当たります。

そしてもう一つが副作用。副作用にはどのようなものがあるか、分かる人はいますか？（挙手・回答してもらおう）

そうですね、口が乾いたりとか、肌がかゆくなってしまう、眠くなってしまう。そのような、薬を飲む目的ではない好ましくない働きのことを副作用といいます。

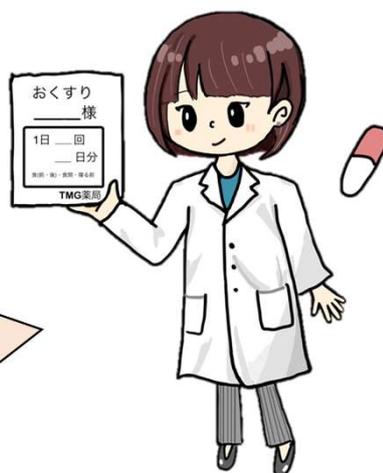
薬は正しく飲めば、主作用が出て、副作用が出にくいように作られています。

みなさんも、薬を飲むときはルールを守って、正しく飲みましょう。

くすり つか あと
薬を使った後、

からだ くあい ちが かん
体の具合がいつもと違うと感じたら... 

おとな
すぐに大人
かぞく がっこう せんせい
(家族、学校の先生、
いし やくざいし
医師、薬剤師など) に
そうだん
相談してください!

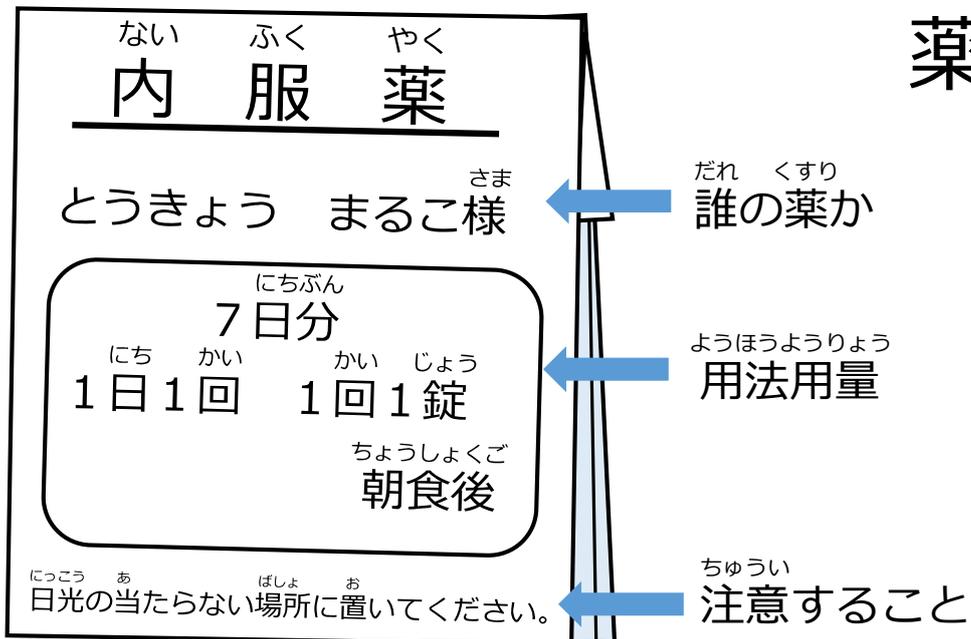


26

もし薬を使用して、具合が悪くなってしまったり、いつもと何かが違う。と感じた時には我慢をせず、すぐに大人に相談してください。

おうちの人や学校の先生、お医者さんや薬剤師さんなど、皆さんの力になれる身近な大人は、沢山います。

やくたい 薬袋



27

ここまで、薬は飲む時間や飲む量のようなルールを守って正しく飲みましょうというお話をしました。ではそのルールとは、どこを見ればわかるのでしょうか。

皆さん、このような袋を見たことがありますか？（反応を伺う）
お医者さんに診てもらい薬を処方してもらった時、お薬はこのような袋に入っていると思います。
この袋を薬袋と言います。薬袋には誰の薬かということや、いつ、どのくらいの量の薬を飲めばいいかが書いてあります。
この薬はとうきょうまるこさんのもので、1日1回朝ごはんを食べた後に、1錠薬を飲んでくださいということがわかりますね。

そして、薬袋には、飲み方以外の注意事項も書いてあります。
この薬は日の光が苦手なので、日光の当たらないところに置いておく必要があります。

やくざいじょうほうていきょうぶんしょ
薬剤情報提供文書

とうきょう まるこ ^{さま} 様

くすり なまえ 薬の名前	くすり み め 薬の見た目	ようほうようりょう 用法用量	くすり ちゅうい 薬のはたらき、注意すること
○○○	 しるいろ じょうざい 白色の錠剤	にち かい かい じょう ちようしょくご 1日1回 1回1錠 朝食後 にちぶん 7日分	しょうじょう くすり ・かぜの症状をやわらげるお薬です。 にっこう あ ばしょ お ・日光の当たらない場所に置いてください。

また、お医者さんに診てもらってお薬をもらうときは、薬の説明の紙をもらうと思います。
 この紙にも薬の飲み方や説明が書いてあるので、薬を飲む前に袋や説明書を読む必要があります。

では、薬局やドラッグストアで買えるお薬はどうでしょうか。どこを見ればいいでしょうか。

ドラッグストアなどで買う薬

くすり はこ
↓ 薬の箱

カゼオクスーリ

年齢	1回の飲む数	用法・用量についての注意
15歳以上	2錠	・1日3回まで。 ・薬を飲んだ後、次にこの薬を飲むまで4時間以上あけてください。
7歳以上15歳未満	1錠	
7歳未満		

1. 日光の当たらないすずしい場所に置いてください。
 2. 使用期限をすぎた薬は飲まないでください。 使用期限：20□□年△月

せつめいしょ
説明書



※これは実際にはない薬です。

カゼ薬 第2類医薬品

薬を飲むときは、この説明書を必ず読んでください。
 また、必要な時に読めるよう保存しておいてください。

カゼオクスーリ

△ 使用上の注意

❌ してはいけないこと (守らないと症状が悪化したり、副作用・事故が起こりやすくなります)

- この薬でアレルギーやぜんそくを起こしたことがある人は、この薬を飲まないでください。
- この薬を飲んでいるときは、ほかのかぜ薬や解熱剤を飲まないでください。

🗨️ 相談すること

- 医師の診察を受けている人や、薬などでアレルギーを起こしたことがある人は薬を飲む前に医師や薬の専門家(薬剤師、登録販売者)に相談してください。
- この薬を飲んだ後、次の症状があらわれたときは副作用の可能性があるので、すぐに飲むのをやめて、医師や薬の専門家(薬剤師、登録販売者)に相談してください。

体の部位	症状
ひよ	かゆみ、ほっしん(赤いぶつぶつ)
しょうじく	はきけ、食欲がなくなった

- この薬を5~6回飲んで症状がよくなりないうときは、飲むのをやめて、医師や薬の専門家(薬剤師、登録販売者)に相談してください。

📌 効能(薬の効果)

かぜの症状(発熱、頭痛、せき、鼻水、くしゃみ、のどの痛み)をやわらげます。

📌 用法・用量

年齢	1回飲む数	用法・用量についての注意
15歳以上	2錠	・1日3回まで。
7歳以上15歳未満	1錠	・薬を飲んだ後、次にこの薬を飲むまで4時間以上あけてください。
7歳未満		飲まないでください

📌 取りあつかい上の注意

- 日光の当たらないすずしい場所に置いてください。
- 使用期限をすぎた薬は飲まないでください。

皆さんは、薬局やドラッグストアに売っているお薬の箱を見たことはありますか。箱の裏側を見ると、用法用量や注意することが書いてあります。また、使用期限が書いてあるのもわかると思います。

そして、箱を開けると、中にはお薬と一緒に説明書が入っています。

皆さん、薬の説明書を読んだことはありますか？

説明書にはたくさんの情報が書いてあります。

使用上の注意には、「してはいけないこと」や「相談すること」が書かれており、どのような人は薬を飲んではいけないか、どのような症状が出たら副作用の可能性があるのかということが書いてあります。

また、効能と言って、この薬はどのような症状に効くのかということも書かれています。効能に書いてある症状が出た時に、この薬を飲んでくださいということなのです。

説明書には用法用量も書かれています。さきほど皆さんと勉強した用法用量は、説明書を見ればわかります。

そして、この薬の注意事項も書かれています。

薬局やドラッグストアでお薬を買ったときには、説明書を読んでから薬を飲むようにしましょう。



くすり みず の
薬は水で飲みましょう！！

みず がい の
水以外で飲むと...

- にがみ つよ
・ 苦味が強くなる
- こうか で
・ 効果が出にくくなる
- ふくさよう お
・ 副作用が起きやすくなる

ことがあります。



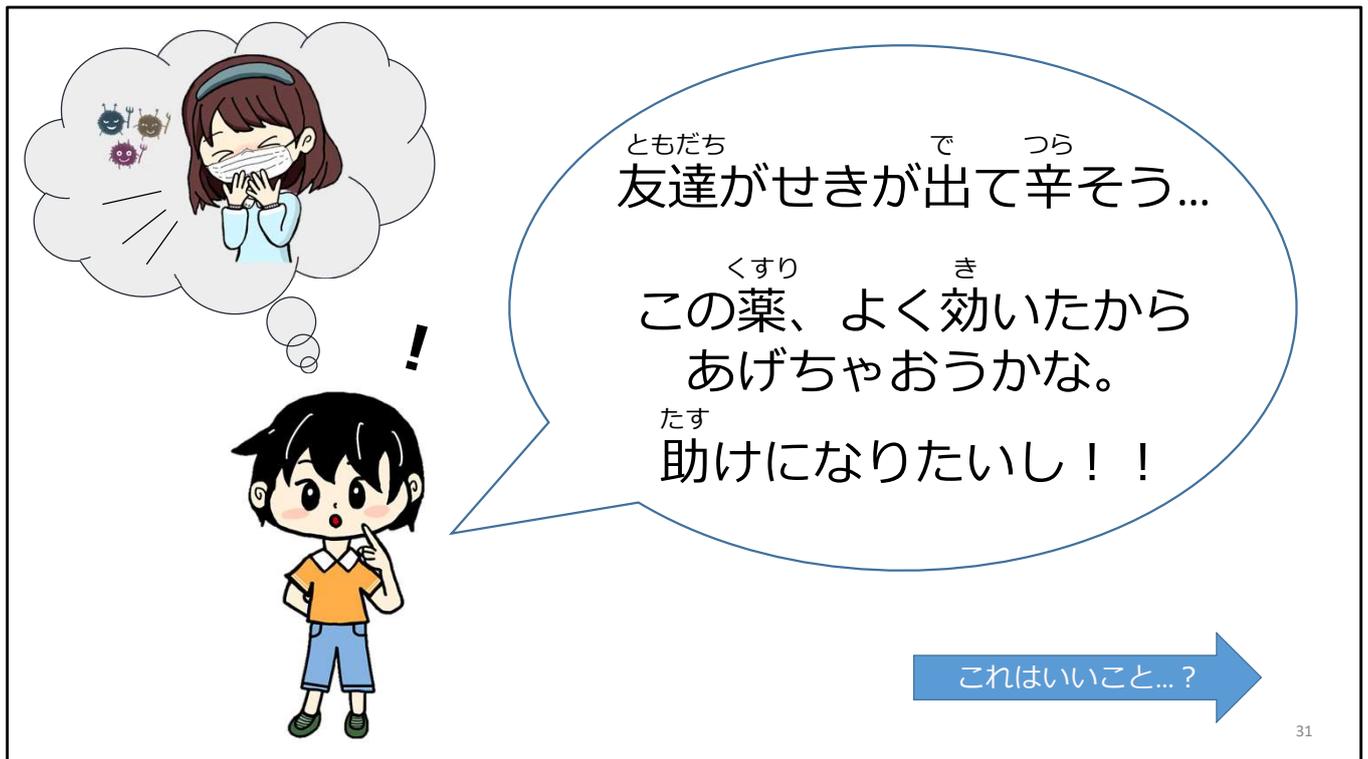
30

お薬を飲むときの注意です。

お薬は水以外の飲み物で飲んでしまうと、苦味が強くなったり、効果が出にくくなったり、副作用が起きやすくなってしまうお薬もあります。

そのためお薬は、お茶やジュースで飲むのではなく、水で飲む必要があります。

水ではどうしても飲みにくいなど、難しいときは薬剤師さんに相談してみましよう。



31

ここで、ひかるさんはこう思いました。
友達がせき出て辛そうだな。助けてあげたいから、この前使ったこの薬あげちゃおう！！
これは、いいことでしょうか？少し考えてみてください。
いいと思う人ー？（挙手してもらおう）
ダメだと思う人ー？（挙手してもらおう）
そうですね。いけないことです。
では、どうしていけないのでしょうか。

くすり も ひと
①薬にアレルギーを持っている人もいる。

おな しょうじょう おな びょうき かぎ
②同じ症状でも同じ病気とは限らない。

つか かた わ
③使い方が分からない。



くすり ほか ひと
薬は他の人にあげたり、
もらったりしないでね！！



32

1つ目に、お薬にアレルギーを持っている人がいることがあります。食べ物を食べたり、動物をさわったときに、肌がかゆくなったことがある人もいるかもしれません。これと同じように、お薬にアレルギーを持っている人がいます。

2つ目に、同じ症状でも同じ病気とは限らないことがあります。咳といっても、喘息なのか、インフルエンザなのか、風邪なのか、わかりませんよね。同じ症状だからと言って、同じ薬を使えるとは限りません。

3つ目に、使い方が分からないということがあります。もらった薬の使用期限はいつなのか、どのように飲むのが正解なのか、わかりませんよね。

そのため、薬をもらったりあげたりすることはいけません。特に、お医者さんに処方してもらうお薬は、一般的に作用が強いことが多いので気をつけましょう。

きょう 今日のまとめ

- 治す力や守る力を高めて、病気に
なりにくい体をつくる。
なお ちから まも ちから たか びょうき
からだ
- 食事・運動・睡眠が大切。
しょくじ うんどう すいみん
- 手洗い・うがいもわすれない。
てあら
- 薬は用法・用量を確認して正しく使う。
くすり ようほう ようりょう かくにん ただ つか
- 大人用の薬は使わない。
おとなよう くすり つか
- 他の人からもらった薬は使わない。
ほか ひと くすり つか

くすり
薬はルールを
まも ただ
守って正しく
つか
使おう！



33

では、今日のまとめです。

治す力や、守る力である自然治癒力を高めて、病気になりにくい健康な体を作りましょう。そのためには、食事、運動、睡眠や、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。

お薬は用法用量をしっかりと確認して、正しく使いましょう。皆さんの年齢でも使える薬か確認して、大人用の薬は使わないようにしてください。

そして、他の人からもらった薬は使わないようにしましょう。あげるのもいけません。

ここまで聞いてくださり、ありがとうございました！

今日皆さんが学んだことは、大人でも知らないことがあるかもしれません。

家に帰ったら、お家の人に今日勉強したことを伝えてみてください。