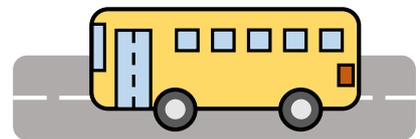
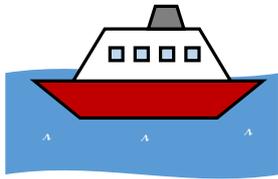


ど くすり  
よい止めの薬を  
ただ つか  
正しく使おう



1

(授業冒頭でのりものるんジュニアの説明書を配布)

(自己紹介)

皆さんはもうすぐ校外学習に行きますね。(修学旅行、宿泊体験等、その学校に合った言い方に変える)

校外学習の時、バスに乗ると思いますが、車やバスで乗り物酔いをしたことがある人はいますか。(挙手してもらう)

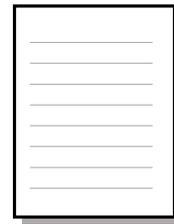
乗り物酔いをしやすかったり、乗り物酔いが心配な人は、校外学習に酔い止めのお薬を持っていくかもしれません。

普段皆さんが家でお薬を飲むときは、お家の人がお薬の飲み方を教えてくれたり、1回分のお薬を手渡してくれたりすると思います。

でも、校外学習ではお家の人がないので、皆さんが自分で考えてお薬を使う必要があります。

今日は校外学習に行ったときに、皆さん一人一人が正しくお薬を使えるように、一緒にお薬について勉強していきましょう。

くすり せつめいしょ  
薬の説明書を  
よ  
読んだことはありますか？



2

皆さん、薬局やドラッグストアでお薬が売られているのを見たり、そのお薬を買って飲んだことはありますか。（挙手してもらう）  
では、お薬を飲むときに、お薬の箱の裏や、お薬の箱の中に入っている説明書を読んだことがある人はいますか？（挙手してもらう）

※これは実際にはない薬です。

薬を飲むときは、この説明書を必ず読んでください。また、必要なときに医師のように指示を受けてください。

## のりものるんジュニア

**使用上の注意(薬を飲むときに気をつけること)**

**❌ してはいけないこと**

- この薬を飲んでいてるときは、ほかのおい止め薬やアレルギー薬、かぜ薬を飲まないでください。
- この薬を飲んだ後は、自転車などの乗り物の運転操作をしないでください。

**🏥 相談すること**

- 医師の治療を受けている人や、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。

薬の部位	症状
ひら	かゆみ、ほっしん(ぶつぶつ)
じゆんかんき	どろき
ひによろき	薬が出にくい

- この薬を飲んだ後、口のかわきやむけがあらわれることがあるので、このような症状が続いたり、強くなった場合には、薬を飲むのをやめて、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。

**効果(薬の効果)**

乗り物よいによるめまい、ほきけ、頭痛を予防したり、やわげます。

**用法・用量**

乗り物よいの予防には、乗り物に乗る30分前に、下の1回量を水かぬるま湯で飲んでください。

年齢	1回飲む量	用法・用量についての注意
11才～14才	2錠	・1日3回まで。
5才～10才	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。
3才未満		飲まないでください。

今日皆さんに配ったプリントは、お薬の説明書をわかりやすくしたもので、実際には売っていないお薬の説明書です。  
 お薬の説明書には皆さんがお薬を飲むときに守らなければならないルールや、正しくお薬を使うために必要な情報が書いてあります。

# くすりの 薬を飲むときのルール

の じかん                      ようほう  
・ 飲む時間                      =                      用法

の かず                      りょう                      ようりょう  
・ 飲む数、量                      =                      用量

4

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。

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必要があります。

※これは実際にはない薬です。

薬を飲むときは、この説明書を読んでください。また、必要なときに医師のようきょうを聞いてください。

## のりものるんジュニア

**使用上の注意(薬を飲むときに気をつけること)**

**❌ してはいけないこと**

- この薬を飲んでいてるときは、ほかのよい止め薬やアレルギー薬、かぜ薬を飲まないでください。
- この薬を飲んだ後は、自転車などの乗り物の運転操作をしないでください。

**🏥 相談すること**

- 医師の治療を受けている人や、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。

保の部位	症状
ひら	かゆみ、ほっしん(ぶつぶつ)
じゆんかんき	どろき
ひにようき	薬が出にくい

- この薬を飲んだ後、口のかわきやむけがあらわれることがあるので、このような症状が続いたり、強くなった場合には、薬を飲むのをやめて、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。

**効果(薬の効果)**

乗り物よいによるめまい、はきけ、頭痛を予防したり、やわげます。

**用法・用量**

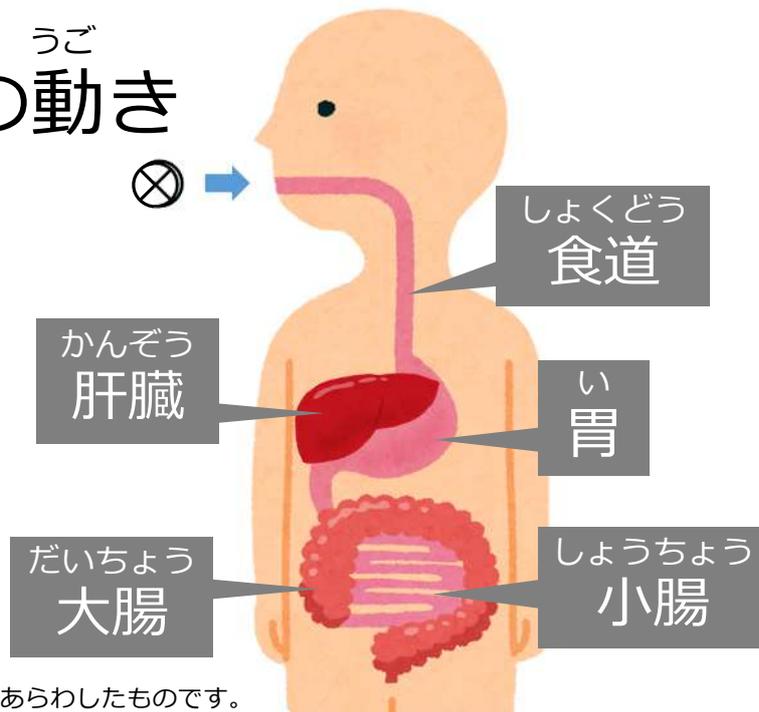
乗り物よいの予防には、乗り物に乗る30分前に、下の1回量をすかめるままで飲んでください。

年齢	1回に飲む回数	用法・用量についての注意
11才~14才	2錠	・1日3回まで。
5才~10才	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。
3才未満		飲まないでください。

では、皆さんに配ったお薬の説明書を見て下さい。  
 お薬の説明書には、いつお薬を飲めばいいのか、1回にどのくらい飲めばいいのか書いてあります。  
 少し時間をとるので、このお薬はいつ飲めばいいのか、説明書の中から探してみてください。(少し時間をとる)

どうですか。見つけれましたか。  
 ではまず、いつ飲めばいいか、わかった人いますか。(挙手してもらう)  
 そうですね、「用法・用量」と書いてあるところに、「乗り物に乗る30分前」に飲んでくださいと書いてあります。

たいない くすり うご  
体内の薬の動き

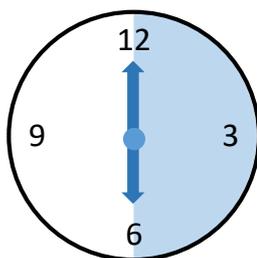


みぎ 右のイラストは体内を簡易的にあらわしたものです。  
たいない かんいてき

6

なぜ乗り物に乗る30分前に薬を飲むのでしょうか。  
薬は飲んだらすぐ効くわけではありません。  
飲んだ後、薬は食道を通り、胃や腸で溶けた後吸収されて効き始めます。（スライドで各部位を指しながら説明する）

ど くすり の もの の  
このよい止めの薬は乗り物に乗る  
ぷんまえ の  
30分前に飲みましょう！



7

薬を飲んでから効き始めるまでに30分くらいかかるので、この酔い止めの薬は、乗り物に乗る30分前に飲む必要があります。

※これは実際にはない薬です。

薬を飲むときは、この説明書を読んでください。また、必要なときに医師とよく話し合ってください。

## のりものるんジュニア

**使用上の注意(薬を飲むときに気をつけること)**

**❌ してはいけないこと**

- この薬を飲んでいてるときは、ほかのよい止め薬やアレルギー薬、かぜ薬を飲まないでください。
- この薬を飲んだ後は、自転車などの乗り物の運転操作をしないでください。

**🏠 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
ひら	かゆみ、ほっしん(ぶつぶつ)
じゆんかんき	どろき
ひにようき	薬が出にくい

- この薬を飲んだ後、口のかわきやむけがあらわれることがあるので、このような症状が続いたり、強くなった場合には、薬を飲むのをやめて、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。

**効果(薬の効果)**

乗り物よいによるめまい、はきけ、頭痛を予防したり、やわらげます。

**用法・用量**

乗り物よいの予防には、乗り物に乗る30分前に、下の1回量をすかめるままで飲んでください。

年齢	1回飲む量	用法・用量についての注意
11才～14才	2錠	・1日3回まで。
5才～10才	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。
3才未満		飲まないでください。

8

では、またお薬の説明書を見て下さい。

次は説明書の中から1回に何錠飲めばいいのか、探してみてください。(少し時間をとる)

どうですか。1回に何錠飲めばいいか見つけられましたか。(挙手してもらう) そうですね。さきほどと同じ用法・用量というところに、5～10歳は1回1錠、11～14歳は1回2錠と書いてあります。

(4年生の場合) 皆さんは9歳か10歳なので、乗り物に乗る30分前に1回1錠を飲みます。

(5年生の場合) 乗り物に乗る30分前に、10歳の方は1回1錠、11歳の方は1回2錠を飲みます。

(6年生の場合) 皆さんは11歳か12歳なので、乗り物に乗る30分前に1回2錠を飲みます。

ふくさよう き  
副作用って聞いたことが  
ありますか？



9

次に、お薬を飲んだ時に気を付けなければならないことのお話です。  
お薬の副作用って聞いたことがありますか？（挙手してもらう）

## 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

の もの よぼう の もの しょうじょう  
→ 乗り物よいの予防、乗り物よいの症状をやわらげる

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

くち  
→ ねむけ、口のかわき、かゆみ、ほっしん（ぶつぶつ）

10

薬には2つの作用があり、それぞれ主作用と副作用といいます。

酔い止めの薬を飲むとき、乗り物酔いを予防するためであったり、酔って気持ち悪くなってしまったときに気持ち悪さをやわらげるためにお薬を飲むと思います。このように薬を飲む目的の働きを、「主作用」といいます。

しかし、酔い止め薬を飲むと乗り物酔いを予防してくれるだけでなく、眠くなったり、口が渴いたり、時には皮膚がかゆくなったり、ブツブツが出たりすることがあります。

このように薬を飲む目的ではない好ましくない働きを「副作用」といいます。

※これは実際にはない薬です。

薬を飲むときは、この説明書を読んでください。また、必要なときに医師や薬剤師に相談してください。

## のりものるんジュニア

**使用上の注意(薬を飲むときに気をつけること)**

**❌ してはいけないこと**

- この薬を飲んでいるときは、ほかのよい止め薬やアレルギー薬、かぜ薬を飲まないでください。
- この薬を飲んだ後は、自転車などの乗り物の運転操作をしないでください。

**🏥 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。

保の部位	症状
ひら	かゆみ、ほっしん(ぶつぶつ)
じゆんかんき	どろき
ひによろき	薬が出にくい

- この薬を飲んだ後、口のかゆみやむけがあらわれることがあるので、このような症状が長く続いたり、強くなった場合には、薬を飲むのをやめて、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。

**効果(薬の効果)**

乗り物よいによるめまい、はきけ、頭痛を予防したり、やわらげます。

**用法・用量**

乗り物よいの予防には、乗り物に乗る30分前、下の1回量を水かぬるま湯で飲んでください。

年齢	1回飲む量	用法・用量についての注意
11才～14才	2錠	・1日3回まで。
5才～10才	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。
3才未満		飲まないでください。

11

またお薬の説明書を見てみましょう。

ではまず、この症状が出たらすぐに飲むのをやめて、お医者さんや薬剤師さんに相談しなければならないという副作用がわかる人いますか。(挙手してもらう)  
(回答: ほっしん(ぶつぶつ)、かゆみ、動悸、尿が出にくい)

このお薬を飲んで肌にブツブツができたり、かゆくなってきたら、皆さんはこのお薬にアレルギーを持っている可能性があります。

アレルギーには花粉症のように鼻水が出たりするくらいのものであれば、命に関わるような重いものもあります。

すぐに飲むのをやめてくださいというところに書いてある症状が出たら、重い病気に繋がったりする可能性もあるので、すぐに周りの大人に相談しましょう。

では次に、この薬を飲んだ後、口の渇きや眠気が出たらどのようにしてくださいますか。(挙手してもらう)

(回答: 症状が長く続く場合や症状が強くなった場合には、薬を飲むのをやめて、医師や薬の専門家に相談してください。)

酔い止めは、脳の中で気持ち悪いという信号をブロックしてくれて、効果を発揮します。

でも、この信号をブロックすることで、起きていようという信号であったり、その他にも脳の中の色々な信号をブロックしてしまい、眠気や口が渇くといった副作用が出てしまいます。

こちらの副作用はすぐに飲むのをやめてくださいと書いてあった副作用とは違って、薬の効き目が出たらよく出てしまう副作用です。

副作用を怖がりすぎる必要はありませんが、薬を飲んだ後、何か変だな、いつもと違うなと感じることがあったら、大人に相談してみましょう。

# まとめ

くすり の  
薬を飲むときは...

- ・飲む時間（用法）を守る  
の じかん ようほう まも
- ・1回の量（用量）を守る  
かい りょう ようりょう まも

くすり の あと  
薬を飲んだ後は...

なに へん  
何か変だな、いつもとちがうなど  
かん おとな そうだん  
感じるものがあったら、大人に相談する

12

今日のまとめです。

お薬を飲むときには、飲む時間と1回の量を守らなければなりません。

また、お薬を飲むと副作用が出てしまうことがあります。

もしもお薬を飲んだ後に、何か変だな、いつもと違うなど感じるものがあったら、大人に相談しましょう。

このようなことは、全部お薬の箱や説明書に書かれていますので、校外学習に酔い止めやお薬を持ってくる人は、お家の人と一緒に薬の説明を読んでみましょう。

また、今日は酔い止めで説明しましたが、他のお薬でも説明書を読んでルールを守るのは一緒です。

お薬は正しく使いましょう。