

くすり　つか　かた　かんが
薬の使い方を考えよう

1

(授業冒頭でカゼオクスーリとイノクスリの説明書を配布)
(自己紹介)
今日は皆さんと一緒に、お薬の使い方を考えていきます。

とき くすり つか
どんな時に薬を使いますか？



2

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？

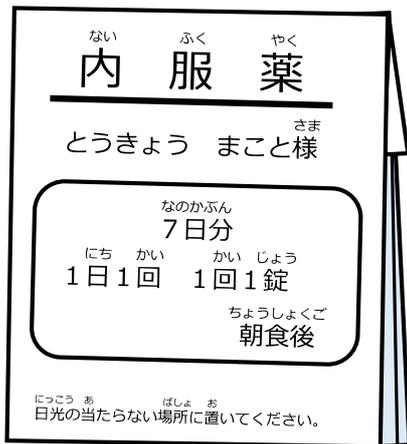
(挙手・回答してもらおう)

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
うな時にお薬を飲みますね。

(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…)

やくきよく くすり
薬局でもらう薬

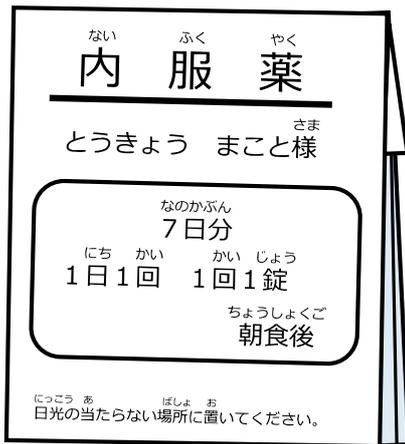
か くすり
ドラッグストアで買う薬



3

お薬は、お医者さんに診てもらった後に薬局で受け取ったり、お医者さんに行くほどじゃないなという時にはドラッグストアで買ったりすると思います。薬局でもらったお薬は袋に入っていますし、ドラッグストアでは箱に入ったお薬が売っていますよね。

くすり せつめい よ
薬の説明を読んだことが
ありますか？

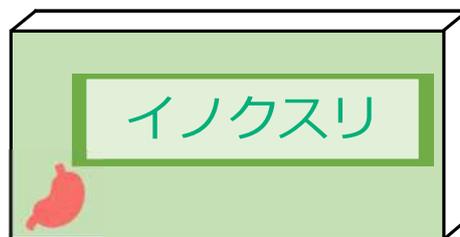
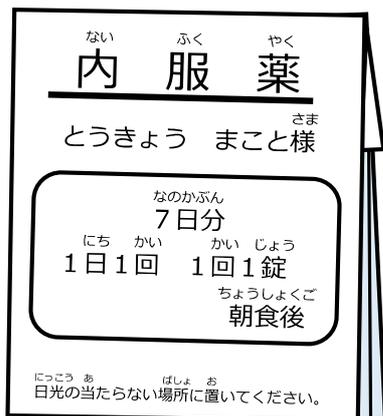


4

では皆さん、お薬の箱や袋に書いてある注意書きや、お薬と一緒に付いてくる説明書を読んだことはありますか。（反応を伺う）

か くすり はこ
ドラッグストアで買う薬の箱

やつきよく くすり ふくろ
薬局でもらう薬の袋



くすり せつめいしょ
薬の説明書



5

薬の袋や箱、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。
薬を飲むときにはこのようなルールを確認してから飲まなければなりません。

ではお薬を飲むときのルールにはどのようなものがあるか、わかりますか？（挙手・回答してもらう）

（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）など）

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

6

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。

第2類医薬品

カゼオクスーリ

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
（守らないと症状が悪化したり、副作用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、ほかのかぜ薬を飲まないでください。
- この薬を飲んだ後に眠くなることがあるので、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。

体の部位	症状
ひふ	かゆみ、ほっしん（ぶつぶつ）
消化器	はきけ、食欲がなくなった

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回に飲む量	用法・用量についての注意
15才以上	3錠	・1日3回、食後に飲んでください。 ・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才～14才	2錠	
7才未満		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。

では、皆さんに配ったカゼオクスーリという薬の説明書を見て下さい。
この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、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。

皆さんがこのお薬を飲むときに、いつどのくらい飲めばいいのか、説明書の中から探してみてください。（反応を見ながら少し待つ）

どうですか。見つけられましたか。

まず、このお薬は1日何回のめばいいですか。（挙手・回答してもらう）

そうですね、説明書の右側の真ん中あたり、「用法・用量についての注意」のところに1日3回と書いてありますね。

では次に、いつ飲めばいいかわかりますか。（挙手・回答してもらう）

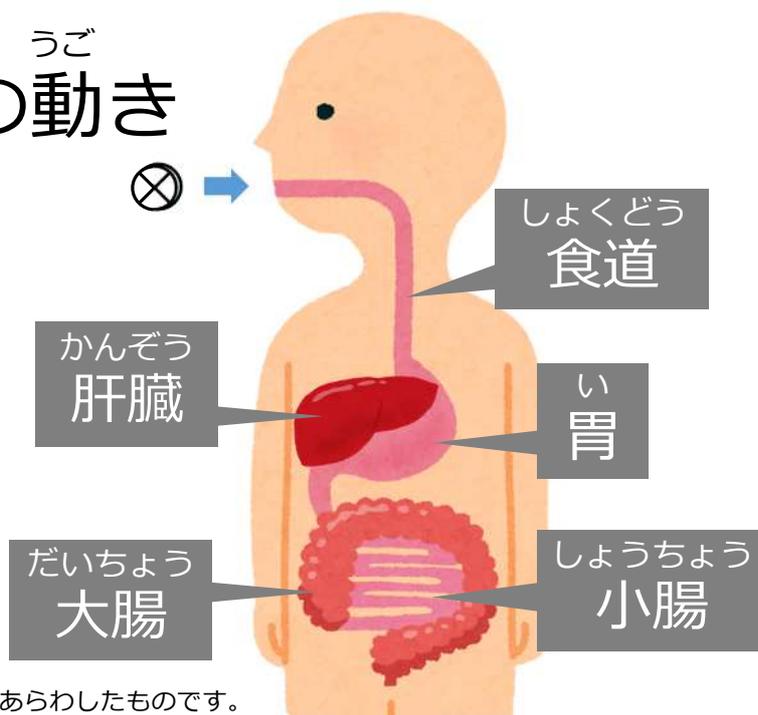
そうですね。同じく「用法・用量についての注意」のところに、食後に飲んでくださいと書いてありますね。

最後に、皆さんがこの薬を飲むときは1回何錠飲めばいいでしょうか。（挙手・回答してもらう）

そうですね、用法・用量のところに、7才から14才は2錠と書いてありますね。

まとめると、皆さんがこの風邪薬を飲むときは、1日3回、ご飯を食べた後に1回2錠を飲むということになります。
では、なぜ1回に飲む量であったり、1日に何回飲むかが決められているのでしょうか。

体内の薬の動き



右のイラストは体内を簡易的にあらわしたものです。

8

薬は飲んだ後、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）

そして、体の中をぐるぐる回って効果を発揮した後、体の外に出て行きます。薬によって、1回にこのくらい飲めば効果が出るという量が違って、ちょうどいい量が1回に飲む量として決まっています。

先程の風邪薬は、1回に2錠飲めば効果が出るということになります。

また、薬によって体の外に出ていくスピードが違います。

体の中に長くいる薬は飲む回数が少なくても良いですし、すぐに出ていってしまう薬は1日に何回も飲まなければいけません。

先程の風邪薬は1日に3回飲めば、効果が続いてくれるということになります。

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？聞いたことある人？（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

→ かげの症状（発熱、頭痛、せきなど）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

→ ねむけ、かゆみ、ほっしん（ぶつぶつ）など

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。

皆さんは風邪で熱が出たり、頭が痛くなったり、咳が出たりしたとき、辛い症状を和らげるために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、風邪薬を飲むと風邪の症状を抑えてくれるだけでなく、時には眠くなったり、皮膚がかゆくなったり、ぶつぶつ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。

薬はルールを守って正しく飲めば、主作用が出やすく、副作用を出にくくすることができますといわれています。

※これは実際にはない薬です。

第2類医薬品

カゼオクスーリ

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
（守らないと症状が悪化したり、副作用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、ほかのかぜ薬を飲まないでください。
- この薬を飲んだ後に眠くなることがあるので、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。

体の部位	症状
ひふ	かゆみ、ほっしん（ぶつぶつ）
しうりやうき 消化器	はきけ、食欲がなくなった

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回に飲む量	用法・用量についての注意
15才以上	3錠	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回、食後に飲んでください。 ・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才～14才	2錠	
7才未満		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。

11

薬の説明書には、薬の主作用と副作用のことも書いてあります。説明書の右側の「効能」というところに、「かぜの症状である発熱、頭痛、咳、鼻水、くしゃみ、のどの痛みを和らげます。」と書いてあります。これがこの薬の主作用です。

では次に副作用です。副作用に関することは、説明書の左側の「してはいけないこと」や「相談すること」というところに書いてあります。してはいけないことの3番目に「この薬を飲んだ後に眠くなることがあるので、自転車などの乗り物の運転操作をしないでください。」と書いてあります。これはこの薬を飲むと副作用で眠くなることがあるということです。

また、「相談すること」の2番目に、「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、医師や薬の専門家に相談してください。」と書いてあります。ここに書いてある皮膚のかゆみ、ほっしん、はきけ、食欲がなくなるというのも、この薬を飲んだ時に出る可能性がある副作用です。さっきの眠気とは違って、ここに書いてある症状が出たら、重い病気に繋がる可能性もあるので、すぐに周りの大人に相談してください。

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、周りの大人に相談してみましょう。

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



12

ここまで薬の説明をしました。

でも、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）

薬を使わなくても、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、放っておいたらなおったということがあると思います。

みなさんは

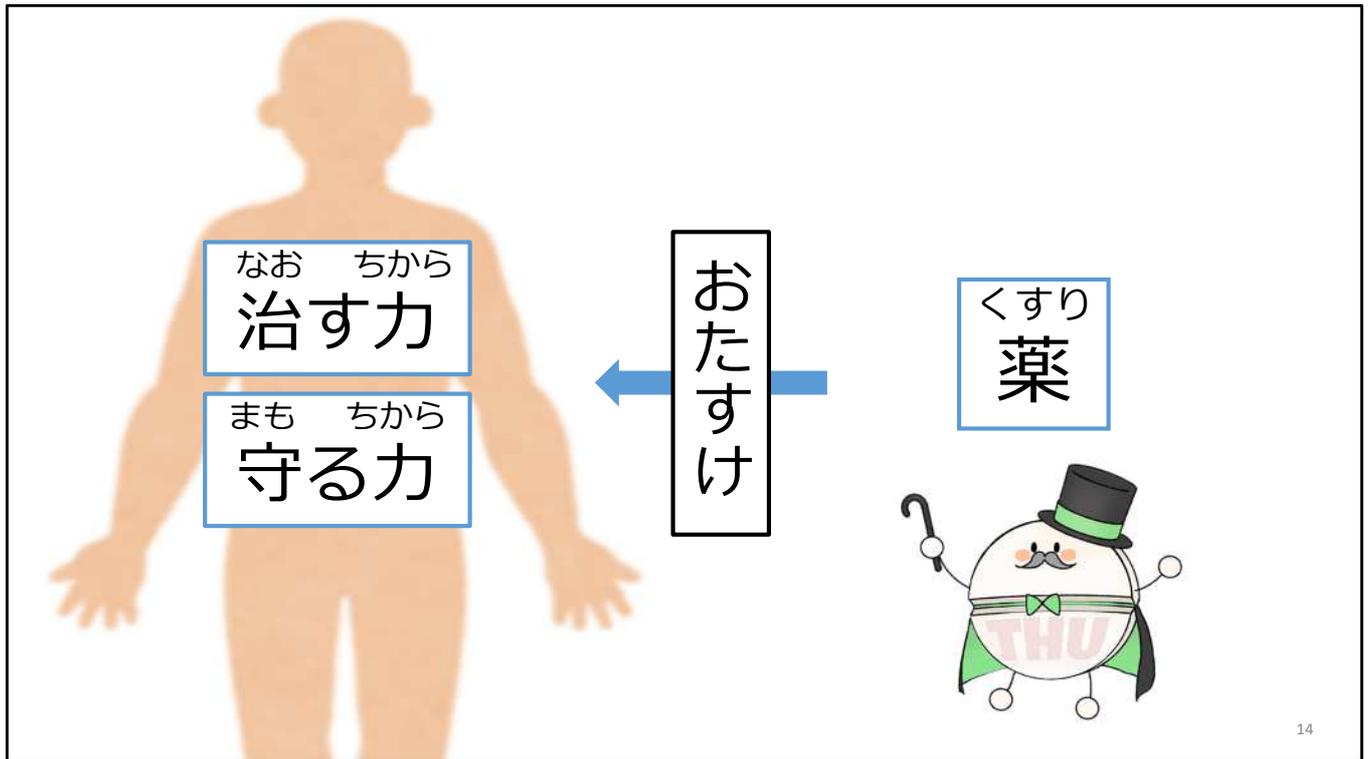
なお ちから
治す力

まも ちから
守る力

も
を持っている

13

このように、皆さんはもともと、病気や怪我を治す力であったり、病気の原因になってしまう有害なものから身を守る力を持っています。



そして、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、自分の持っている治す力だけでは治らない病気や怪我の時に薬を使います。薬は皆さんのもともと持っている力を助けてくれるものなので、病気になりにくい健康な体を作るためには、皆さん自身の力である治す力や守る力を高めることが大切です。

もんだい

【問題 1】

びょうき けんこう からだ つく
病気になりにくい健康な体を作る
ひつよう
ために、必要なことはなんですか？

15

では、ここからは皆さんに配ったワークシートを使っていきます。

皆さん自身の持っている治す力や守る力を高めて、病気になりにくい健康な体を作るために何が必要かわかりますか。

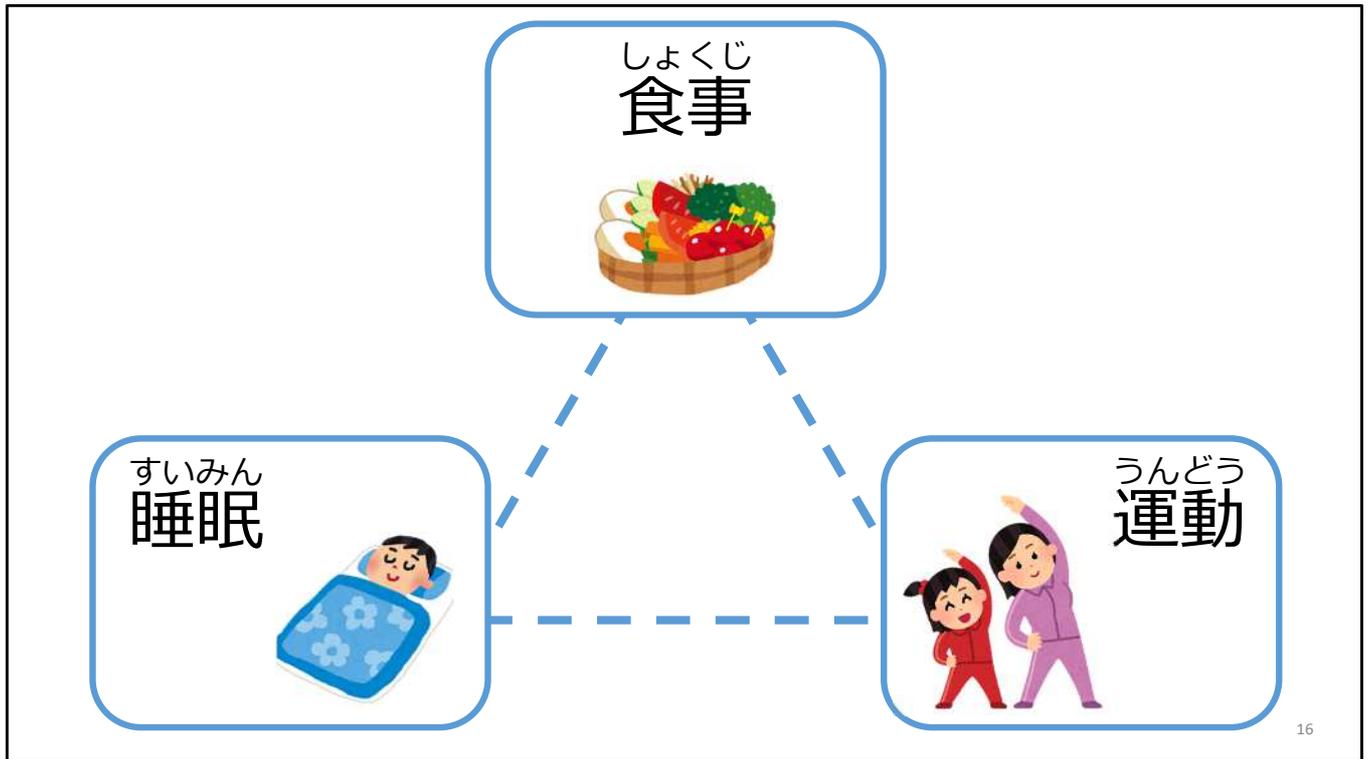
どのようなことをすればいいのでしょうか。

少し時間をとるので、みなさんに配ったワークシートの問題1に思いつくことを書いてみてください。（適宜時間をとる）

（答えの例：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）

どうですか。書けましたか。

皆さんが思いついたことを教えてください。（挙手・回答してもらう）



16

そうですね。今皆さんが答えてくれたように、健康な体を作るために大切なことはたくさんあります。
中でも、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、皆さん自身が持っている守る力と治す力を強くして、病気になりにくい健康な体を作ることができます。

はつねつ で
発熱しました。せきも出ます。



まことさん

かぜですね。
くすり だ
薬を出しておきます。



17

では、ここからは皆さんと同じ小学〇年生のまことさんのお話を見ていきます。
ある日まことさんは熱が出てしまいました。なんだか咳も止まりません。
お家の人と一緒に医者さんにかかりました。
お医者さんには「風邪ですね。薬を出しておきます。」と言われ、近くの薬局で
お薬をもらうことになりました。

ない ふく やく
内 服 薬
 どうきょう まこと様

かぶん
3日分
 にち かい かい じょう
1日3回 1回1錠
 まいしょくご
毎食後

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。

きょう ねつ さ くすり と くすり
 今日は熱を下げる薬と、せきを止める薬
 しょほう
 が処方されています。
 くすり あさ ひる ゆう しょくご かい
 どちらの薬も、朝、昼、夕の食後に1回
 じょうの
 1錠飲んでください。



薬局で薬をもらったまことさん。
 薬剤師さんには「今日は熱を下げるお薬と、咳を止めるお薬が処方されています。
 どちらの薬も、朝、昼、夕の食後に1回1錠飲んでください。」と言われました。

ない ふく やく
内 服 薬

とうきょう まこと様 さま

かぶん
3日分

にち かい かい じょう
1日3回 1回1錠

まいしょくご
毎食後

にっこう あ ぼしょ お
日光の当たらない場所に置いてください。

はん あと の わす
ご飯の後だと飲み忘れちゃいそう。
はん まえ の
ご飯の前に飲んでもいいかな？



19

ご飯を食べた後だと薬を飲み忘れてしまいそうな気がしたまことさんは、ご飯の前にお薬を飲みたいなと思いました。

もんだい

【問題 2】

しよくご の くすり しよくじ まえ
食後に飲む薬を、食事の前に
の
飲んでもいいですか？

20

薬剤師さんに「食後に飲んでください。」と言われた薬を、食事の前に飲んでもいいでしょうか。

ワークシートの問題2の丸とバツのどちらか正解だと思う方を、丸で囲ってみてください。（適宜時間をとる）

どうですか。書けましたか。

では聞いていきます。

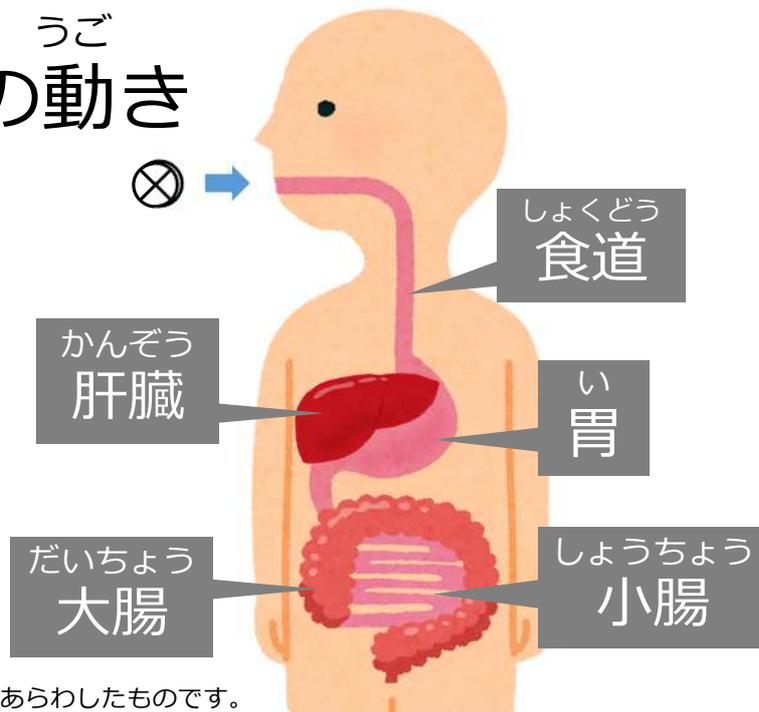
○だと思う人？ ×だと思う人？（挙手してもらおう）

せいはい
正解は×

21

正解は×です。
では、なぜ薬を飲むタイミングを守らなければいけないのでしょうか。

たいない くすり うご 体内の薬の動き



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

22

口から食べ物を食べたり、薬を飲んだ後、食べたものは食道を通り、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、食事の前はどうでしょうか。胃の中に食べ物はあまりなさそうですね。

薬には、胃の中に食べ物があると吸収が良くなるものもあれば、胃の中に食べ物がない方が吸収されやすくなるものもあります。
薬は吸収されなければ本来の力を発揮できませんので、その薬の吸収されやすい飲み方で飲む必要があります。

また、薬によっては用法を守ることによって副作用を出にくくできるものもあります。
このように、薬の特徴によって飲むタイミングが決まっているので、用法は守らなければなりません。



ねつ はなみず
熱とせきはよくなってきたけど、鼻水が
で
出てくるようになった…。

まえ
そういえばこの前ドラッグストアで
か ぐすり はなみず こうか
買ったかぜ薬、鼻水に効果があったぞ！

23

またまことさんの様子を見ていきます。

お医者さんにかかった次の日、処方してもらったお薬で熱と咳は良くなってきましたが、鼻水が出るようになってしまったまことさん。

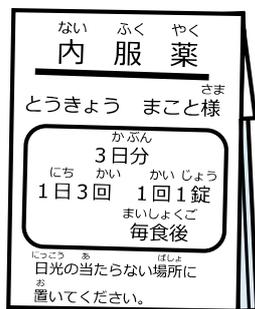
そういえばこの前風邪を引いた時に、ドラッグストアで買った風邪薬が鼻水に効いた気がします。

まことさんは処方してもらった薬と一緒に、鼻水を止めてくれる風邪薬を飲むことにしました。

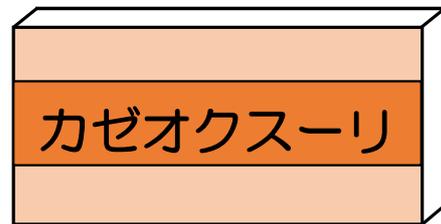
もんだい

【問題3】

いしや しよほう くすり
お医者さんに処方してもらった薬と
いつしよ か
一緒に、ドラッグストアで買った
ぐすり の
かぜ薬を飲んでもいいですか？



+



24

お医者さんに処方してもらった薬と一緒に、ドラッグストアで買った風邪薬を飲んでもいいですか。
ワークシートの問題3の丸とバツのどちらか正解だと思う方を、丸で囲ってみてください。（適宜時間をとる）

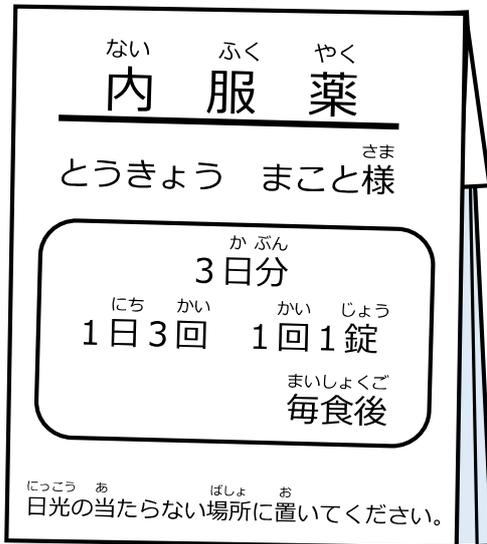
どうですか。書けましたか。
では聞いていきます。
○だと思う人？ ×だと思う人？（挙手してもらおう）

せいはい
正解は×

25

正解は×です。
では、なぜ一緒に飲んではいけないのでしょうか。

いしや しょほう くすり
お医者さんに処方してもらう薬



ゆうこうせいぶん
有効成分「○○○○」
ねつ さ せいぶん
(熱を下げる成分)



ゆうこうせいぶん
有効成分「□□□□」
と せいぶん
(せきを止める成分)

くすり はい ゆうこうせいぶん
1つの薬に入っている有効成分は
おお
1つのことが多い

まずはお医者さんに処方してもらう薬のお話です。
皆さんがお医者さんにかかったとき、お医者さんは皆さんを診察してそれぞれの
症状に合った薬を処方してくれます。
そのため、例えば熱が高い時には熱を下げるお薬、咳がひどい時には咳止めの薬
というように、1つの薬につき1つの有効成分が入っていることが多いです。

か くすり ドラッグストアで買う薬



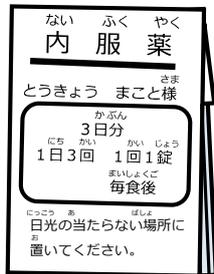
- ゆうこうせいぶん
・有効成分「△△△△」 (はなみず と せいぶん) (鼻水を止める成分)
- ゆうこうせいぶん
・有効成分「□□□□」 (と せいぶん) (せきを止める成分)
- ゆうこうせいぶん
・有効成分「○○○○」 (ねつ さ せいぶん) (熱を下げる成分)

くすり ゆうこうせいぶん はい おお
1つの薬にいくつかの有効成分が入っていることが多い

27

ではドラッグストアで買う薬はどうでしょうか。
皆さんがドラッグストアで薬を買うときは、薬剤師さんと相談しながら、皆さん自身で症状に合った薬を選びます。
幅広い症状の人が使うものなので、1つの薬に熱を下げる成分や咳を止める成分、鼻水を止める成分というように、いくつかの有効成分が入っていることが多いです。

いしゃ しょうほう くすり
お医者さんに処方してもらう薬

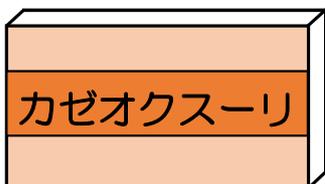


有効成分「○○○○」 (熱を下げる成分)



有効成分「□□□□」 (せきを止める成分)

か くすり
ドラッグストアで買う薬



- 有効成分「△△△△」 (鼻水を止める成分)
- 有効成分「□□□□」 (せきを止める成分)
- 有効成分「○○○○」 (熱を下げる成分)

28

お医者さんに処方してもらった薬と、ドラッグストアで買った薬の中に入っている成分を見比べてみましょう。何か気付きませんか。(反応を伺う)
どちらにも、熱を下げる成分と咳を止める成分がありますね。

さきほど、お薬は1回に飲むのにちょうどいい量が決まっていると説明しました。薬の用量を守って飲んでも、同じ成分が入っている薬を他にも飲んでしまったら、ちょうどいい量よりも多く飲んでしまうことになります。薬の量を多く飲んでしまうと、副作用が出る可能性も高くなってしまいます。

※これは実際にはない薬です。

第2類医薬品

カゼオクスーリ

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
（守らないと症状が悪化したり、副作用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、ほかのかぜ薬を飲まないでください。
- この薬を飲んだ後に眠くなることがあるので、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。

体の部位	症状
ひふ	かゆみ、ほっしん（ぶつぶつ）
消化器	はきけ、食欲がなくなった

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回に飲む量	用法・用量についての注意
15才以上	3錠	・1日3回、食後に飲んでください。 ・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才～14才	2錠	
7才未満		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。

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。

29

また、先ほどの説明書の「してはいけないこと」の2番目のところに、「この薬を飲んでいるときは、ほかのかぜ薬を飲まないでください。」と書いてありますね。

さらに、相談することの1番に「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に相談してください。」と書いてあります。

別々のところで買ったりもらった薬を使う場合は、飲む前に必ずお医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。

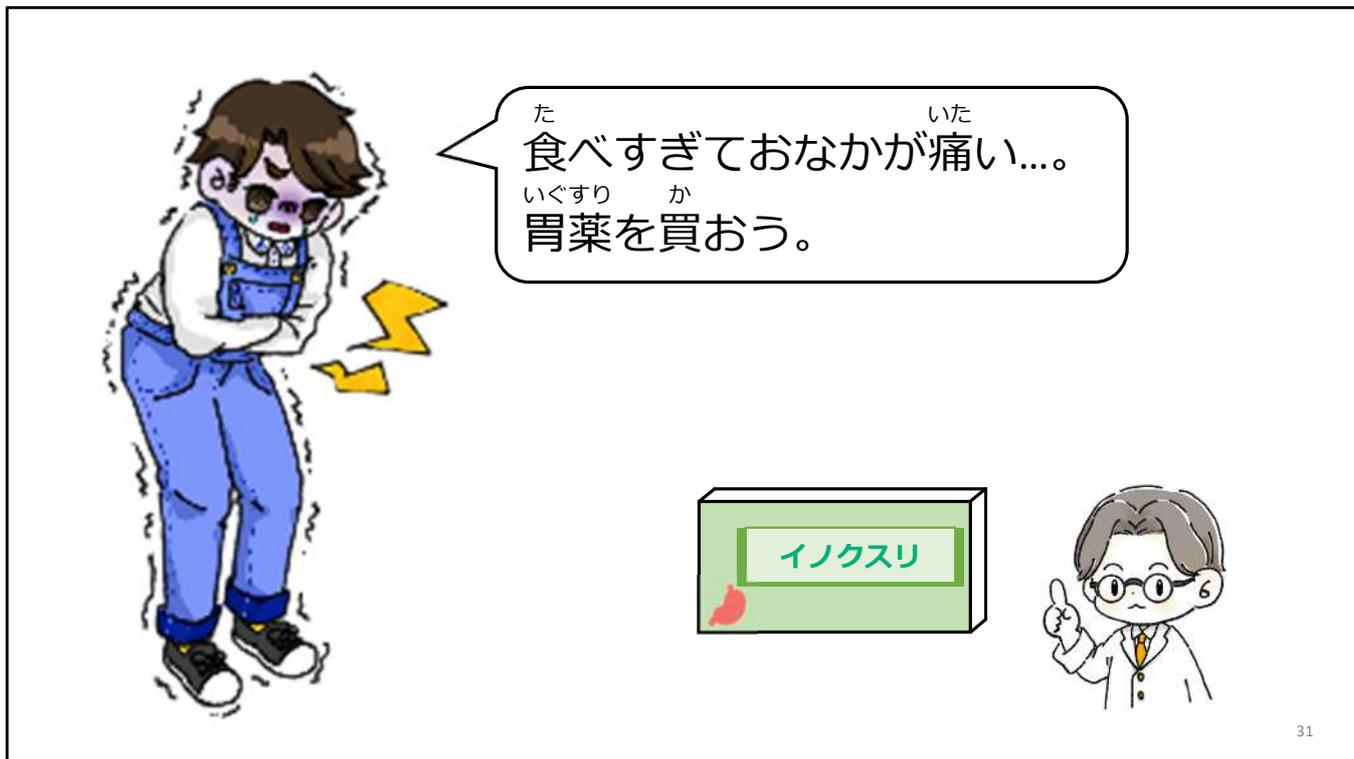
まも くすり の
ルールを守って薬を飲んだら、
なお
しっかりかぜが治ったよ！



30

さて、薬を正しく使って風邪がすっかり良くなったまことさん。

風邪の間は体がだるくてあまりご飯も食べられませんでした。



元気になった途端大好きなご飯をばくばく食べたところ、なんだかお腹が痛くなってきました。
困ったまことさんはお家の人と一緒に、ドラッグストアで薬剤師さんに相談しながら胃薬を買いました。

もんだい

【問題4】

せつめいしょ ようほう ようりょう
 さが くら
 探して、空らんをうめましょう。

※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、必要な時に読めるよう保存しておいてください。

イノクスリ

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
 （守らないと症状が悪化したり、副作用が起こりやすくなります）

- この薬を飲んでいるときは、ほかの胃腸薬を飲まないでください。
- 長い期間使い続けなくてください。

禁忌

1. 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。

2. 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。

年齢	1日に飲む量	用法・用量についての注意
15才以上	3錠	・1日3回、食前に飲んでください。
8才～14才	2錠	・薬を飲んだ後、次にこの薬を飲むまで4時間以上おいてください。
5才～7才	1錠	
5才未満		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。

体の部位	症状
ひふ	かゆみ、ほっしん（ぶつぶつ）

32

まことさんは、薬を飲む前に説明書をしっかり読むことにしました。
 まことさんが買ったイノクスリという薬の説明書を皆さんにお配りしてあります。
 皆さんと同じ小学〇年生のまことくんはどのようにこの薬を飲めばいいでしょうか。

イノクスリの説明書の中から、用法用量を探して、ワークシートの問題4に書いてみてください。（適宜時間をとる）

書けましたか。

ではまず用法です。この薬は1日何回飲めばいいですか。（回答：3回）

では次に、この薬は食事の前と後、どちらのタイミングで飲めばいいですか。

（回答：食前）

最後に用量です。この薬は1回何錠飲めばいいですか。（回答：1回2錠）

そうですね、「用法・用量」というところに「1日3回食前に飲んでください。」と書いてあります。

1日に飲む量は年齢によって違って、8才から14才の人は1回2錠と書いてありますね。

まとめ

・ ^{じしん} ^も ^{なお} ^{ちから} ^{まも} ^{ちから} ^{たか}
みなさん自身が持っている治す力と守る力を高めるために、
^{しょくじ} ^{うんどう} ^{すいみん} ^{たいせつ}
食事・運動・睡眠が大切

・ ^{くすり} ^の ^{せつめい} ^よ ^の ^{じかん} ^{ようほう} ^の
薬を飲むときには説明を読み、飲む時間（用法）や飲む
^{りょう} ^{ようりょう} ^{まも}
量（用量）などのルールを守る

・ ^{くすり} ^の ^{あと} ^{なに} ^{へん}
薬を飲んだ後、何か変だな、いつもとちがうなど
^{おも} ^{おとな} ^{そうだん}
思ったら大人に相談する



34

ここまで薬の勉強をしてきました。

最後に今日のまとめです。

まず皆さんは自分で病気やけがを治す力であったり、ウイルスのような有害なものから自分を守る力を持っています。

その力を高めるために、バランスのいい食事や運動、睡眠が大切でした。

それでも病気にかかってしまったり薬を飲むときには説明を読み、用法や用量のようなルールを守って、正しく服用しましょう。

そして、薬を飲んだ後、何か変だな、いつもと違うなと思ったら、副作用が出ている可能性もあるので、大人に相談しましょう。

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。