

授業事例3 酔い止め薬を正しく使おう

【所要時間】 約20分

【実施時期】 遠足・宿泊学習前

【授業の概要】 遠足や宿泊学習に持参する酔い止め薬の使い方を学ぶ授業

【授業の特徴】 児童が自ら薬の説明書を見て必要な情報を読み取る体験型授業

児童に伝えること

- 薬を服用する上での基本的なルールを教える。
- 薬の服用後は副作用が発現する可能性があることを伝える。
- 市販薬を正しく服用するために説明書を読む必要があることを伝えるとともに、用法用量や副作用の情報を、説明書からどのように読み取ればいいのかを教える。

この授業のねらい

- 薬を服用する上での基本的なルールについて学び、説明書を読みながら用法用量等を守って正しく薬を服用してもらう。
- 薬の服用後に違和感があったら、すぐに周りの大人に相談できるようになる。

	授業内容とポイント
導入	※この事例では「のりものるんジュニア」の説明書（P12）を使用しますので、児童に配布してください。 1 薬を服用する際は、説明書を読まなければならないことを学ぶ。 ○市販薬の箱や、中に入っている説明書（添付文書）を読んだことがあるか確認する。 ○説明書には薬を飲むときのルール等、必要な情報が書いてあることを説明する。
展開	2 薬の説明書から必要な情報を読み取る。 ○薬には飲む時間（用法）と飲む量（用量）というルールがあることを説明する。 ○薬の説明書から用法用量を読み取ってもらう。 ○薬の服用後は副作用に注意することを説明する。 ・期待していない好ましくない作用を「副作用」ということ。 ・副作用には、命に関わる重篤なもの（アレルギー等）と、成分の特性上ある程度発現が予測される副作用があること。 ○副作用にはどのようなものがあるのかを学ぶとともに、薬の服用後に違和感があったら大人に相談するよう説明する。

まとめ

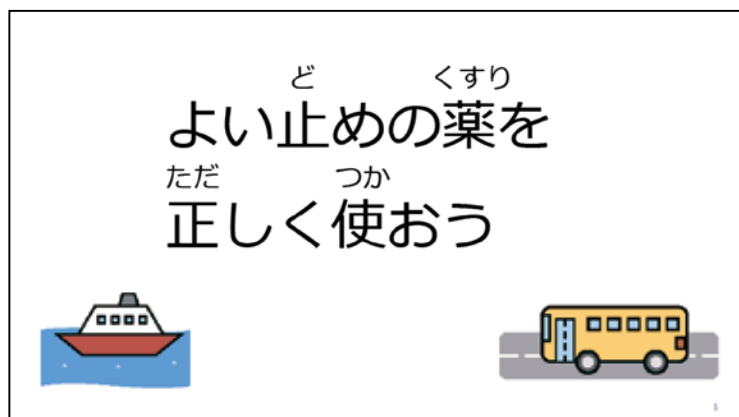
3 授業内容のおさらいをする。

- ・薬の服用前に説明書を読むこと。
- ・薬は用法用量を守って正しく使うこと。
- ・薬の服用後、違和感があったら大人に相談すること。

事例3のスライドを見てみましょう！



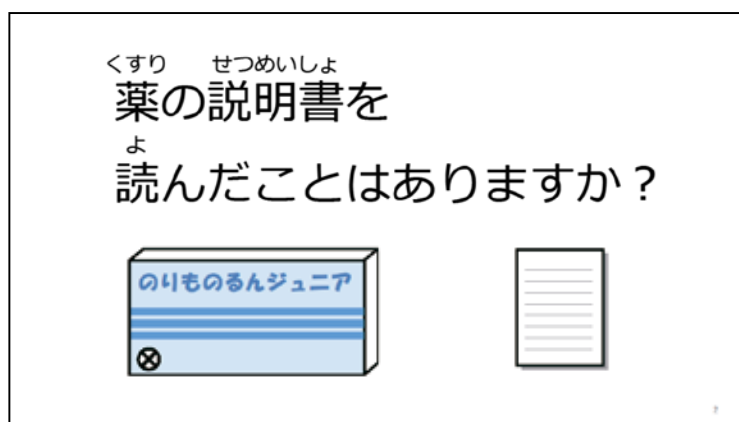
大切なことをぎゅっとまとめた事例になっています。



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。



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)



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 飲む時間 = ようほう 用法

の かず りょう 飲む数、量 = ようりょう 用量

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。



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。

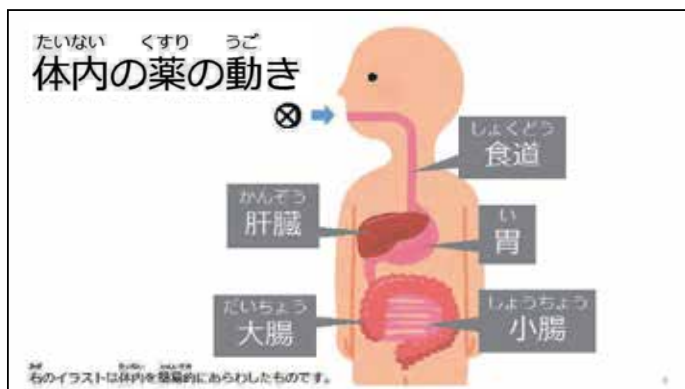
少し時間をとるので、このお薬はいつ飲めばいいのか、説明書の中から探してみてください。

(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。



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
ぶんまえ の
30 分前に飲みましょう！

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。



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)

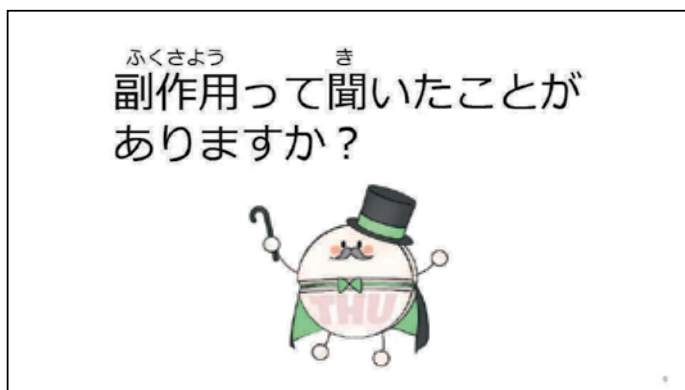
どうですか。1回に何錠飲めばいいか見つけれましたか。(挙手してもらう)

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歳の人は1回1錠、11歳の人は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。



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 しょうじよう

→ 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

→ ねむけ、口のかわき、かゆみ、ほっしん(ぶつぶつ)

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、口が渇いたり、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はない働きを「副作用」といいます。



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)

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と書いてありますか。(挙手してもらう)

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
- ・ 1回の量 (用量) を守る

くすり の あと 薬を飲んだ後は...

なに へん 何か変だな、いつもとちがうなと

かん おとな そうだん 感じる事があったら、大人に相談する

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、いつもと違うなと感じることがあったら、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。

※これは実際にはない薬です。

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



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

1. 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。
2. 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

1. 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。
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。

からだの部位	しょうじょう症状
ひふ	かゆみ、ほっしん(ぶつぶつ)
じゅんかんき	どうき
ひにようき	尿がでにくい

3. この薬を飲んだ後、口のかわきやね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。

効能(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回量を水かぬるま湯で飲んでください。

ねんれい年齢	かいのりょう1回に飲む量	ようほうようりょう用法・用量についての注意
11才～14才	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。
5才～10才	1錠 ⊗	
5才未満		飲まないでください。

授業事例 4 薬の使い方を考えよう

【所要時間】 約40分

【授業の概要】 前半で薬に関する基本的なルールを学び、後半は事例をもとに問題を解きながら薬の使い方について考えていく授業

【授業の特徴】 薬の説明書を見て必要な情報を読み取りつつ、ワークシートを活用し、児童自ら考えながら進められる授業

児童に伝えること

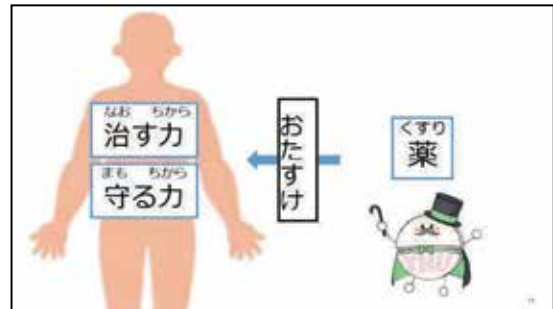
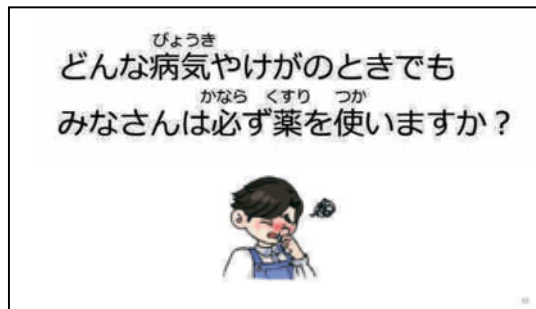
- 薬を服用する上での基本的なルールを教える。
- 病気になりにくい健康な体を作るには食事、運動、睡眠が大切であり、薬は、それでも病気になってしまったときに使うものであることを伝える。
- 薬の服用後は目的とする作用（主作用）だけでなく、期待していない好ましくない作用（副作用）が発現する可能性があることを伝える。
- 薬は説明どおりに正しく服用しなければならないことを伝えるとともに、用法用量や副作用の情報を、説明書からどのように読み取ればいいのかを教える。

この授業のねらい

- 自分自身の健康は、規則正しい生活によって守れることを知る。
- 薬を服用する上での基本的なルールについて学び、用法用量等を守って正しく薬を服用してもらう。
- 薬を飲んだ後に違和感を覚えたら、すぐに周りの大人に相談できるようになる。

	授業内容とポイント
導入	※この事例では、「カゼオクスリ」と「イノクスリ」の説明書（P17）、ワークシート（P18、19）を使用しますので、児童に配布してください。 1 薬を服用する際は、説明書を読まなければならないことを学ぶ。 ○薬には正しく服用するためのルールがあることを説明する。 ○説明書には、薬を服用するときのルールや、必要な情報が書いてあることを説明する。 ○カゼオクスリの説明書から、児童に用法用量を読み取ってもらうとともに、副作用の記載について説明する。 最初は説明書を上手く読めなくても、説明が書いてあったり、説明書があるということを知ってもらうのが大切です。 

2 健康維持の主体は薬ではなく、自分自身であることを学ぶ。



3 自分自身が持っている治す力と守る力を高めるために必要なことを考える。

【問題 1】 病気になりにくい健康な体を作るために、必要なことはなんですか？

→ 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

ここでは色々なアイデアが出てくるのが想定されます。
児童個々の意見を尊重して、発言しやすい雰囲気を作り
ましょう！

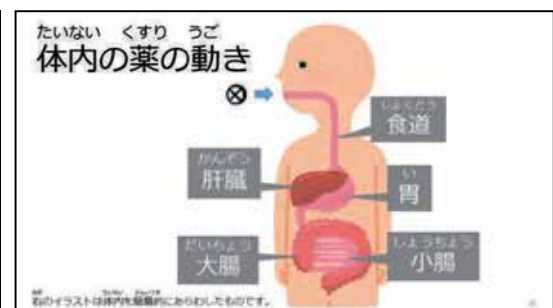
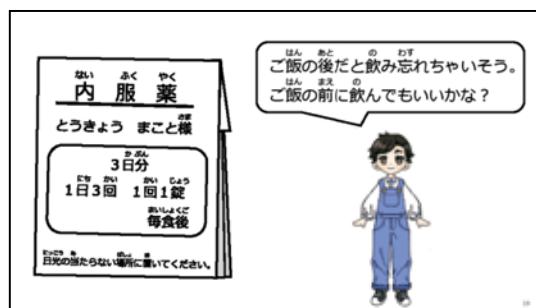


4 事例をもとに、薬を服用する上でのルールについて考えていく。

【問題 2】 食後に飲む薬を、食事の前に飲んでもいいですか？（○ or ×）

→ 回答：×

○薬の用法を守らなければならない理由を説明する。



【問題 3】 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かぜ薬を
飲んでもいいですか？（○ or ×）

→ 回答：×

○医療用医薬品と市販薬の違いを説明する。

- ・医療用医薬品は医師の診察を受けた上で各症状に特化した治療を行うため、1つの薬に1つの有効成分が含まれていることが多いこと。
- ・市販薬は幅広い症状の人が使用するため、1つの薬に複数の有効成分が含まれていることが多いこと。

展開

○市販薬には複数の有効成分が含まれているため、医療用医薬品と併用することで同一成分や類似成分を過剰に摂取してしまう可能性があることを説明する。

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)

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)

5 イノクスリの説明書を用いて、前半部分で学んだ薬の説明書の読み方を復習する。

【問題4】イノクスリの説明書から用法・用量を探して、空らんをうめましょう。

→ 回答：＜用法＞この薬は1日3回、食事の前に飲みます。
 ＜用量＞この薬は1回に2錠飲みます。

【問題4】イノクスリの説明書から用法・用量を探して、空らんをうめましょう。

その名のとおり胃薬を題材にした説明書です。

【問題5】イノクスリの説明書から、この薬を飲むときにはいけないことを探して、ワークシートに書きましょう。

→ 回答：ほかの胃腸薬を飲まない、長い間使い続けない等

説明書の左側、使用上の注意欄に「してはいけないこと」が書かれています。

6 授業内容のおさらいをする。

- ・自分自身が持っている治す力と守る力を高めるために、食事・運動・睡眠が大切であること。
- ・薬を飲むときには説明を読み、用法や用量等のルールを守ること。
- ・薬の服用後、違和感を覚えたら大人に相談すること。



ミナ先生の One Point Advice

★授業で学んだことをお家の人と共有してもらおう！

児童に医薬品への理解を深めてもらうための授業ですが、小学生のうちはやはりお家の人と一緒に医薬品を飲むことが多いと思います。授業で学んだことを共有してもらうことで、お家の人と同じ認識を持てるだけでなく、お家の人にも薬のことを考えてもらうきっかけになるので、「今日勉強したことはお家の人にも話してみてください。」等と声掛けしてみましょう！

また、本冊子の最終ページはコピーして児童に配布できるようになっています。配布物があるとお家の人目に留まりやすかったり、どのようなことを勉強したかがわかりやすいと思うので、是非有効活用してください。

学校薬剤師 タカ先生から、この冊子をご覧の方へ



私は学校薬剤師として活動する中で、薬物乱用防止教育の重要性を強く感じています。医薬品の正しい使い方や違法薬物の危険性を理解してもらうことで、子供たちの将来を守ることに繋がると信じております。

学校には学校薬剤師が配置されています。もし、講義をされる方がこの冊子を手にして子供たちに医薬品や違法薬物に関する正しい知識をどう伝えようか迷ったら学校薬剤師に声をかけてみてください。効果的な指導方法を一緒に考えてくれるかと思います。

この冊子を活用していただくことで、子供たちが安全で健全に成長できる環境を築く手助けになれば幸いです。

※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）
しょうかき 消化器	はきけ、食欲がなくなった

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。

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		の 飲まないでください。

**と
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。

※これは実際にはない薬です。

第2類医薬品

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。
- 長い間使い続けないでください。



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）

効能（薬の効果）

胃もたれ、食べすぎ、胃痛、食欲がない、はきけをやわらげます。



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、食前に飲んでください。 ・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。
8才～14才	2錠	
5才～7才	1錠	
5才未満		の 飲まないでください。

**と
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。

くすり つか かた かんが
薬の使い方を考えよう

ねん くみ ばん なまえ
年 組 番 名前

【問題1】 ^{もんだい} 病気になりにくい ^{びょうき} 健康な ^{けんこう} 体 ^{からだ} を作るために、 ^{つく} 必要なことは ^{ひつよう} 何ですか？

【問題2】 ^{もんだい} 食後に飲む ^{しょくご} 薬 ^の を、食事の前に飲んで ^{しょくじ} もいいですか？ ^{まえ} ^の

○ or ×

【問題3】 ^{もんだい} お医者さんに処方してもらった ^{いしや} 薬 ^{しょほう} と一緒に、ドラッグストアで ^{くすり} 買った ^{いっしょ} 薬 ^か を飲んでいいですか？

○ or ×

【問題4】イノクスリの説明書から用法・用量を探して、空らんをうめましょう。

ようほう
＜用法＞

この薬は1日____回、食事の____に飲みます。

ようりょう
＜用量＞

この薬は1回に____錠飲みます。

【問題5】イノクスリの説明書から、この薬を飲むときにしてはいけないことを探して、下の四角の中に書きましょう。

きょう 今日のまとめ

・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、

食事・運動・睡眠が大切

・薬を飲むときには説明を読み、飲む時間（用法）や飲む量（用量）

などのルールを守る

・薬を飲んだ後、何か変だな、いつもとちがうなと思ったら大人に

相談する

ホームページリンク

本冊子で紹介した4事例で使用するスライドや資料につきましては、東京都保健医療局のホームページに掲載しておりますので、ダウンロードして御活用ください。

URL : https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kenkou_anzen/stop/kusuri_jirei



作成協力者（敬称略）

帝京平成大学薬学部社会薬学教育研究センター実践地域連携ユニット

教授	小原 道子
助教	吉田 貴行
助手	原田 美那
	及び学生の皆様

最終ページは、コピーして児童に配布できるようになっています。 ➡

けんこう くすり じょう 健康と薬の6か条

- ① バランスのいい食事、てきどな運動、十分な睡眠が大切。
- ② みなさん自身が持っている治す力と守る力を高めて、病気になりにくい体を作る。
- ③ 薬は、規則正しい生活を心がけていても病気になってしまったときに使うお助けアイテム。
- ④ 薬を飲むときには説明を読み、飲む時間（用法）や飲む量（用量）などのルールを守って、正しく使う。
- ⑤ 薬を飲んだ後、何か変だな、いつもとちがうなと思ったら大人に相談する。
- ⑥ 友達や知らない人に薬をあげない。もらわない。

ノート

