

薬物乱用防止教室で使える
医薬品の正しい使い方を
教えるための授業事例集



令和7年2月

 東京都

は し が き

東京都ではこれまで、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動をはじめ、違法薬物の乱用防止啓発活動に力を入れてきました。

一方、近年、若い世代の間で、薬局・ドラッグストア等で購入できる、処方箋が不要な市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）の広がりが懸念されており、国による実態調査においても、10代・20代の若い世代を中心に市販薬の乱用が拡大していることが明らかとなっています。

医薬品は用法・用量を守って正しく利用することで効果が期待できます。そこで東京都では、小学生のうちから、医薬品の適正使用について分かりやすく学ぶことができるよう、本冊子を作成しました。本冊子は、小学生等へ教える立場の方が、児童に興味をもってもらい、理解しやすい内容で授業等を進めてもらうための手引となるような内容としています。作成に当たっては、日頃から小学生等への医薬品の適正使用の教育について熱心に取り組んでいる帝京平成大学へ協力を依頼しました。帝京平成大学では、学生が小中学校へ出向いて医薬品の適正使用に関する授業を実施しており、私たちも見学させていただきました。準備段階から参加し、どうすれば児童・生徒に伝わるのか、興味を持って聞いてもらえるのかについて、伝え方、展開など学ばせていただくことが多く、本冊子の作成にあたりとても参考になりました。また、実際にこの冊子をもとに講義をする際に活用できるスライドの作成では、学生の皆様からイラスト等を提供いただき、より児童・生徒を惹きつけるものを完成させることができました。

小学生に向けて医薬品の適正使用について講義をされる方々に是非参考としていただき、多くの子供たちに医薬品に関する正しい知識を身に付けてもらうとともに、市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）を防ぐことができれば幸いです。

終わりに、本冊子の作成に際し、多大なる御指導、御協力をいただいた、帝京平成大学の皆様に、深く感謝申し上げます。

令和7年2月

東京都保健医療局健康安全部長
中 川 一 典

目次

小学生に対する医薬品の正しい使用方法等の普及啓発について	1
授業事例	
●授業事例1 薬を正しく使おう	3
薬の正しい使い方を学ぶための一般的授業	
●授業事例2 薬物乱用ってなんだろう	5
医薬品の適正使用と違法薬物に関する内容を組み合わせた汎用型授業	
●授業事例3 酔い止め薬を正しく使おう	7
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	
●授業事例4 薬の使い方を考えよう	13
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	
ホームページリンク、作成協力者	20

本冊子の使い方

東京都では、小学校高学年に対して医薬品の適正使用に関する講義をされる方々が、薬物乱用防止教室等でそのまま活用できる授業資料を4事例作成しました。事例ごとに内容や所要時間が異なっているため、学校等の状況や要望に応じて使い分けられるようになっております。

本冊子で各事例の概要を確認

本冊子には各事例の活用場面やねらい、授業の構成、ポイント等を記載していますので、実施する事例の選定に御活用ください。

ホームページで授業資料をダウンロード

実際に授業で使用できるスライドや資料は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使用ください。

小学生に対する医薬品の正しい使用方法等の普及啓発について ～ 若年層の市販薬乱用を防ぐために ～

昨今、若年層による市販薬乱用（以下「オーバードーズ」という。）が拡大しています。国立精神・神経医療研究センターによる「薬物使用と生活に関する全国高校生調査 2021」では、高校生の約 60 人に 1 人が過去 1 年以内に市販薬の乱用経験ありと回答しています。また、全国の精神科医療施設において薬物依存症の治療を受けた 10 代患者のうち、市販薬を主な原因とする患者割合は令和 4 年に約 65%まで増加しています。若年層によるオーバードーズは、家庭や社会からの孤立なども要因としてあげられていますが、一次予防として 10 代の思春期を迎える前である小学生から、医薬品の適正使用に関する教育は必要であると考えます。東京都薬物乱用対策推進計画（令和 5 年度改定）においても、3つの柱の1つとして「啓発活動の拡大と充実」があり、青少年に薬物乱用をさせないための取組強化があげられています。

現在医薬品の適正使用に関する教育は、主に中学生以上で行われています。中学校では、2012 年より保健体育の学習指導要領に医薬品の適正使用に関する項目が含まれたことにより、全生徒が教育を受けることとなりました。一方で、小学校の学習指導要領では大麻や覚醒剤など違法薬物の乱用に関する記載はあるものの、医薬品の適正使用に関しては記載されていません。そのため、小学生が医薬品の適正使用に関する教育を受ける機会は、多くても薬物乱用防止教室の中で少し聞く程度に留まっており、全児童が医薬品の適正使用に関する教育を受けられている可能性は低いと考えます。

帝京平成大学薬学部では、2018 年度より、薬学部の有志を中心とした「薬育」活動を開始しました。現在は 2021 年度以降に創設された地域連携部の活動の一環として主に薬学部 1 年生から 4 年生が中心となり実施しています。「薬育」とは、薬学生が小中学校や高齢者施設等へ赴き、医薬品の適正使用や薬物乱用防止、フレイル予防など健康な身体をつくるための教育活動と定義しています。具体的な「薬育」のテーマとしては医薬品の正しい使用方法、医薬品の正しい保管方法、薬物乱用防止などの薬に関する知識を深める内容、またフレイル予防や食支援など幅広い年代層のニーズを鑑み、地域住民の健康を支えることができるような知識の啓発を行っています。

現在の活動場所としては、中野区を含め都内を中心とした小中学校や図書館、高齢者施設や地域サロン、オレンジカフェなど様々な場所で活動を実施しています。説明用のスライドを作成し、ロールプレイを加えていく形式で、時には寸劇やクイズなどで聴講者に参加してもらうことで、少ない機会でも医薬品の適正使用等について理解を深めてもらえるような工夫もしています。

小学生から発達段階に応じて医薬品の適正使用に関して学ぶことは、中学生時における薬の理解が高まる要因となるため重要と考えます。しかしながら前述のとおり小学校では新たな教育のための授業時間を確保することが難しいという意見もあることから、限られた時間の中で機会を捉え、医薬品を使用する上での基本的なルールや効能効果等を教えることも必要と考えます。そのためには誰もが手軽に使用することのできるツールを使用した「薬育」の啓発も必要であると考えています。

今回お届けする冊子は、小学校高学年に対して、医薬品を使用する上での基本的なルール等の重要なポイントを分かりやすくお伝えできるよう工夫しています。近年、誰もが手軽に医薬品等の情報を得る機会が増えていく中で、正しい情報を伝える役割が求められています。本書をご利用いただき、少しでも小学生に対する医薬品の正しい使用方法の普及啓発が行われ、ひいては若年層におけるオーバードーズが防止されることを期待しています。

令和7年2月

帝京平成大学 大学院薬学研究科 薬学専攻
薬学部 薬学科
教授 小原 道子

授業事例 1 薬を正しく使おう

【所要時間】 約40分

【授業の概要】 薬の正しい使い方を学ぶための一般的授業

【授業の特徴】 薬の正しい使い方全般について学べる授業

児童に伝えること

- 健康な毎日を過ごし、元気に学校に通うために必要なことを教える。
- 食事、運動、睡眠によって「自然治癒力」を養えることを教える。
- 病気にならないように予防することが第一で、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。
- 用法用量等、薬を服用する上での基本的なルール及びそのルールが定められている理由を教える。

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。
- 薬の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。

	授業内容とポイント
導入	<p>1 どのような時に薬を服用するのか、薬の役割を学ぶ。</p> <p>○これまでどのような時に薬を服用していたかを確認する。</p> <p>○人間には自然治癒力が備わっており、病状や怪我の種類によって自然治癒力だけでは治らないときに薬を使うことを説明する。</p>
展開	<p>2 薬に関するルールを学ぶ。</p> <p>○薬を服用するときに守らなければならないルールを知っているか確認する。</p> <p>○薬には用法用量というルールが定められていることを説明する。</p> <p>■用法</p> <ul style="list-style-type: none">・服用時間に関するルールを「用法」ということ。・「食前」、「食間」、「食後」はどのようなタイミングを指すのか、また、薬の種類によって吸収に適したタイミングが異なるため、用法は守らなければならないということ。 <p>■用量</p> <ul style="list-style-type: none">・服用量に関するルールを「用量」ということ。・大人と子供では代謝能力が異なるため、年齢によって服用可能な薬や1回量が決まっていること。

・体に負担がかかるため、用量を守らずに沢山服用してはいけないということ。

3 薬には「主作用」と「副作用」があることを説明する。

- ・薬は「主作用」と「副作用」を併せ持っていること。
- ・薬を使って体の具合がいつもと違うと感じたら、すぐに大人（家族、学校の先生、医師、薬剤師等）に相談すること。

大人に相談してもいいことなのだと、児童に認識してもらうことが大切です。



イラスト：帝京平成大学薬学部
青木真穂さん

4 薬はルールを確認してから服用するよう説明する。

- ・医療用医薬品（医師から処方される医薬品）は、薬袋や情報提供文書を確認すること。
- ・市販薬は、薬の箱や説明書を確認すること。

5 友達に薬をあげてはいけないことを説明する。

- ・薬にアレルギーを持っている人がいること。
- ・同じ症状でも同じ病気とは限らないこと。
- ・使用期限や用法用量がわからないこと。

6 授業内容のおさらいをする。

- ・自身の治す力や守る力を養うために、食事・運動・睡眠が大切であること。
- ・薬は用法用量等のルールを守って正しく使う必要があること。
- ・人に薬をあげたり、もらったりしてはいけないこと。

まとめ



ミナ先生の One Point Advice

★ 事前の練習が児童の興味に繋がる！？

講師が一方向的に淡々と喋るだけの授業は、大人でも眠くなってしまうため、声に抑揚や緩急をつけて動きのある授業をすることが大事！
本番で原稿をそのまま読み上げてしまうと、声が単調化することに繋がるので、事前の練習がとても大切です。
時間が取れない場合は、直前に原稿を一読するだけでも違いますよ！

★ 自己紹介で雰囲気作り

自己紹介で自分の職業を伝え、「この職業を知っているか。」「どんな仕事だと思うか。」等と尋ねることで、場を和ませたり、雰囲気を作るきっかけになります。また、その職業を知り興味を持ってもらうことにも繋がります。

授業事例 2 薬物乱用ってなんだろう

【所要時間】 約40分

【授業の概要】 医薬品の適正使用と違法薬物に関する内容を組み合わせた汎用型授業

【授業の特徴】 1コマの授業で医薬品の正しい使い方と違法薬物の危険性の両方を学べる授業

児童に伝えること

- 薬物乱用とは「ルールを逸脱して薬物を使用すること」であることを伝える。
- 医薬品の服用時に守らなければならない基本的なルールを教える。
- 乱用される薬物の種類と、乱用してはいけない理由を教える。
- 薬物乱用を誘われたときの断り方を伝える。

この授業のねらい

- 医薬品も服用時のルールを守らなければ薬物乱用となってしまうことを知る。
- 医薬品のルールについて学び、用法用量等を守って正しく医薬品を服用してもらう。
- 薬物を乱用してはならない理由を学び、誘われたときにも断れるようになる。

授業内容とポイント

	授業内容とポイント
導入	<p>薬物の話は雰囲気が暗くなりがちなので、明るいトーンの挨拶からはじめてみましょう！</p> <p>1 「薬物乱用」とはどのようなことを指すのか学ぶ。</p> <p>○「薬物乱用」とは、「決められたルールを守らないで薬物を使用すること」であることを説明する。</p> <ul style="list-style-type: none">・違法薬物を使用すると、法律というルールを逸脱してしまうため、薬物乱用となること。・医薬品の場合でも、使用目的や用法用量等の服用時のルールを逸脱すると、薬物乱用となること。
展開	<p>2 医薬品に関するルールを学ぶ。</p> <p>○医薬品を服用するときに守らなければならないルールを知っているか確認する。</p> <p>○医薬品には用法用量というルールが定められていることを説明する。</p> <p>■用法</p> <ul style="list-style-type: none">・服用時間に関するルールを「用法」ということ。・医薬品の種類によって吸収に適した服用タイミングが異なるため、用法は守らなければならないということ。

■用量

- ・服用量に関するルールを「用量」ということ。
- ・体に負担がかかるため、用量を守らずに沢山服用してはいけないということ。

3 医薬品には「主作用」と「副作用」があることを説明する。

- ・医薬品は「主作用」と「副作用」を併せ持っていること。
- ・医薬品を使って体の具合がいつもと違うと感じたら、すぐに大人（家族、学校の先生、医師、薬剤師等）に相談すること。

4 医薬品はルールを確認してから服用するよう説明する。

- ・医療用医薬品（医師から処方される医薬品）は、薬袋や情報提供文書を確認すること。
- ・市販薬は、医薬品の箱や同梱の説明書を確認すること。

5 乱用される違法薬物にはどのようなものがあるのか、身体にどのような影響を与えるのか説明する。

- ・乱用される違法薬物として、大麻、覚醒剤、麻薬、危険ドラッグ等があること。
- ・違法薬物は脳にダメージを与え、身体に様々な影響をもたらすこと。

6 薬物乱用を誘われたときの断り方を学ぶ。

- ・誘われたときは、はっきりと断ること、また、その場から離れることが大切であること。
- ・困ったときは大人に相談すること。



いざという時のために、断り方のロールプレイをしておくことがとても大切です。2人組で、グループで、発表形式で、それぞれの状況に合った方法で、工夫して取り入れてみましょう！

7 授業内容のおさらいをする。

- ・「薬物乱用」とは、「決められたルールを守らないで薬物を使用すること」であること。
- ・医薬品は用法用量等のルールを守って正しく使う必要があること。
- ・違法薬物には絶対に手を出さないこと。

まとめ

ミナ先生の One Point Advice

1回の授業で違法薬物と医薬品の両方のお話をするとき、医薬品のことを「くすり」と呼んでしまうと、児童が違法薬物と医薬品を混同してしまう可能性があります。

別の物だという認識を持ってもらうために、「薬物」、「医薬品」と呼び方を区別しましょう。

