

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