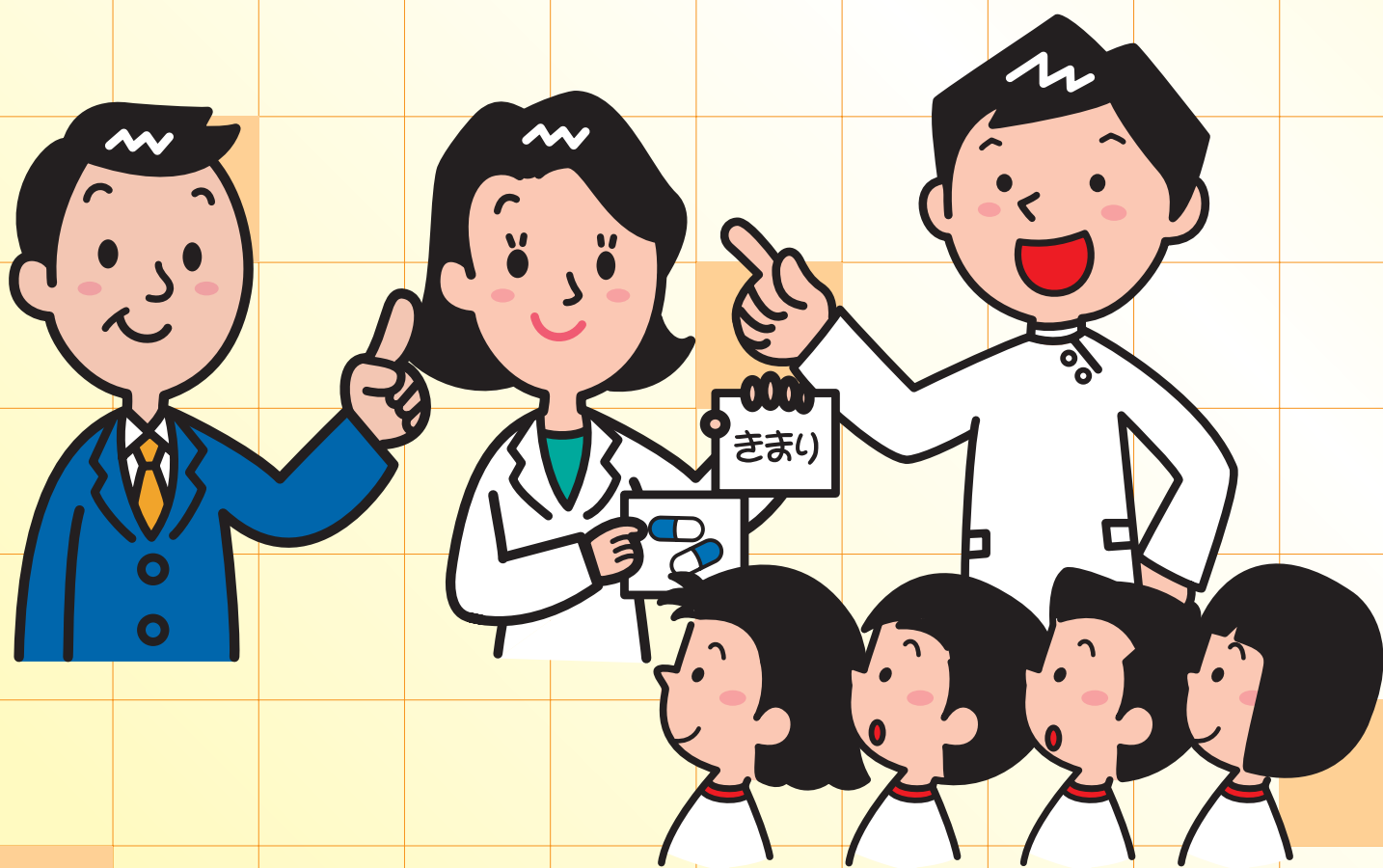


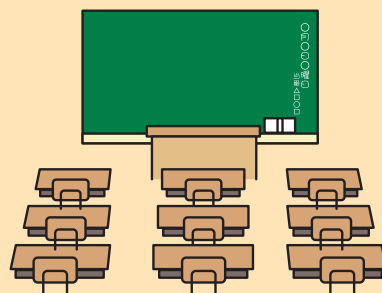
小学生用

「くすりってなあに？」



財団法人 日本学校保健会

ある日の教室…



先生、私、頭が
いたくなること
があるんですけど、
今度いたくなったら、
保健室でくすりを
もらってのんでも
いいですか？

保健室は体を休め
たり、かんたんな
手当てをしたりす
るところだから、
のみぐすりはおい
てないんだよ。



えっ。おいて
ないんですか。
知りませんでした。

そうか、よい^{きかい}機会だからみんなに
くすりについて少しお話を
しましょうか…。
今日は、保健室の先生（^{ようごきょうゆ}養護教諭）
と^{やくざいし}薬剤師の先生にも協力していただ
きましょう。



^{やくざいし}薬剤師って？



こんにちは。私は^{やくざいし}薬剤師です。くすりの^{せんもんか}専門家です。
^{やくきょく}薬局や病院で働いています。

今日は、くすりについて、みなさんにお話ししましょう。

くすりについてどのくらい 知っているかな？



ようご きょうゆ
養護教諭

では、くすりの話をする前にクイズに挑戦！
□の中に○か×を入れてみましょう

1

くすりは、病気やけがを
なおすために使う。

調べるページ

3ページへ

2

くすりとは「のみぐすり」
のことをいう。

4ページへ

3

くすりを使う時には、
使い方にきまりがある。

5ページへ

4

小学生がくすりを使う時は、
おうちの人などに相談してから
使うようにする。

6ページへ

みんなの答えはどうだったかな？

次のページから、くすりについて薬劑師^{やくざいし}の先生といっしょに
調べていきましょう。

くすりと「病気をなおす力」

みなさんの体には、もともと自分で病気をなおそうとする「病気をなおす力（自然ちゆ力と言います）」があります。ふだんから、バランスのよい食事やてきどな運動、十分なすいみんなど、きそく正しい生活をしていると「病気をなおす力」が高まります。

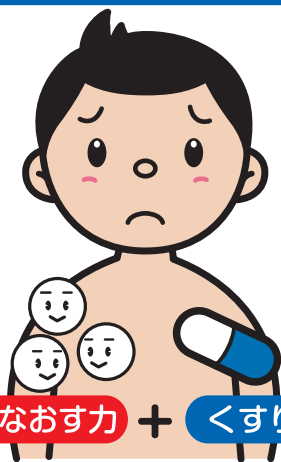


けれども、「病気をなおす力」が十分に働かないことがあります。

その時、くすりの力が必要となります。



病気になった時



病気をなおす力 + くすりの力

いくらくすりをのんでも、しっかり体を休めなかったり、きそく正しい生活をしなかったりするとなかなか病気はなおりません。

クイズの答えコーナー

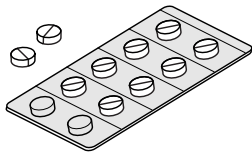
①の答え……○

くすりは「病気をなおす力」を助け、病気やけがが早くなおるようにしたり、重くならないようにしたりしてくれます。

それでは、次にくすりについて学んでいきましょう。

くすりにはいろいろな形や

使い方があります。



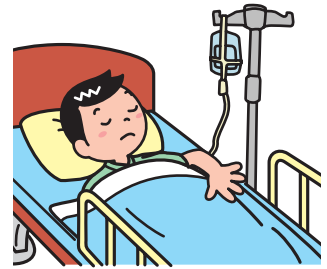
のみぐすり

ないようざい
(内用剤)



ぬりぐすり、
はりぐすり、
めぐすり、など

がいようざい
(外用剤)



ちゅうしゃ
注射する
くすり

ちゅうしゃざい
(注射剤)

さまざまな病気のためにいろいろなくすりがあります。

▶ クイズの答えコーナー

②の答え……×

くすりには、「のみぐすり」だけでなく、「ぬりぐすり」、「注射するくすり」など、病気やけがにあったいろいろな形や使い方があります。

くすりは「きまり」を守って使います。



のみぐすりを使う時の「きまり」

いつのむか

食事の前
食事の後、など

何回のむか

1日3回食事の後
1日1回ねる前、など

いくつのむか

1回1錠、など

のみかたは

コップ1杯くらいの
水またはぬるま湯
でのむ、など



くすりは「目的」に合わせて使います

ねんざ



はりぐすり
など

すりきず



ぬりぐすり
など

かぜ



のみぐすり
(かぜのくすり)など

おなかの痛み



のみぐすり
(おなかのくすり)など

クイズの答えコーナー

③の答え……○

のみぐすりでもはりぐすりでも、使う時にはいろいろなきまりがあります。たとえばシップなどのはりぐすりでは、目のまわりにははらない、はるところを清潔にする、などのきまりがあります。



くすりを使う時の 大切な約束



みなさんは、自分だけで勝手に
くすりを使ってはいけません。
いろいろなきまりを守らないと
危険なことがあるからです。

くすりはお菓子とはちがいます。
どんな病気にきくくすりか、いつのむか、いくつのむかなどの
大切なきまりがあります。

▶ クイズの答えコーナー

④の答え……○

くすりについては、まずおうちの人に
相談をしましょう。

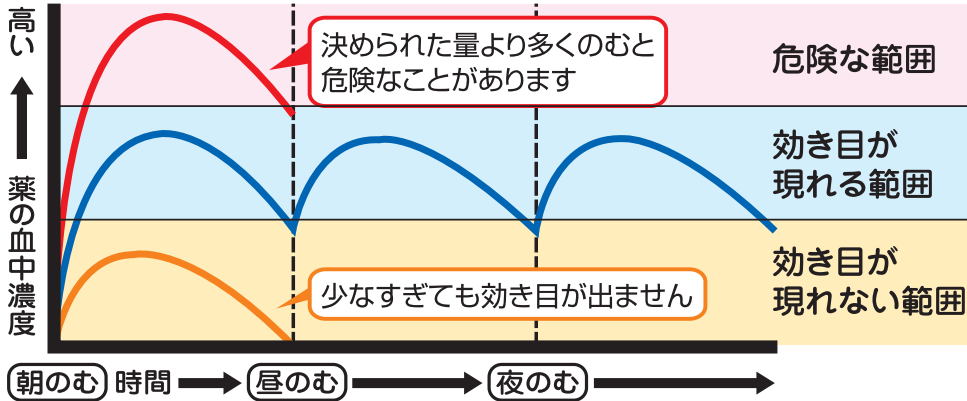


～ おうちの人と読みましょう ～

1. 薬を使う時間や量が決められているのには、理由があります。

薬の効き目は「体の中の薬の量（血中濃度）」で決まります。

●1日3回のむ薬の場合



体の中の薬の量は、時間とともに減っていきます。左の図の「薬の効き目が現れる範囲」を保つために、薬をのむ量とのむ回数が、薬ごとに決められているのです。

2. 薬には主作用と副作用があります。

主作用とは体に有効な薬の働きのことです。副作用とは薬をのんだことで、体中にぶつぶつがでたり、眠くなったりするような薬本来の目的以外の好ましくない働きのことです。

薬は正しく使うことで副作用の危険を減らすことができます。

- ① 家族が病院からもらった薬を他の人が使うことはやめましょう。
- ② 一時的な病気（かぜ、腹痛、下痢など）で受診した際に処方された薬は、その病気がおさまった後（かぜがなおるなど）は置き置きをせず処分するようにしましょう。症状が似ているからといって以前に病院で処方され残っていた薬を使うことはやめましょう。
- ③ 市販されている薬の場合、何歳から使える（のめる）薬かを確認しましょう。（例えば12歳以下の用法用量が書かれていない場合は、使う（のむ）ことができない薬です）
- ④ 薬を使った時にいつもと違う症状が出たときは、すぐに医師・薬剤師に相談しましょう。

3. 薬は適切に保管しましょう。

- ① 高温・高湿をさげ直射日光の当たらない所に保管しましょう。
- ② 菓子等と間違えないように子どもの手の届かない所に置きましょう。
- ③ 添付文書・外箱などといっしょに保管しましょう。

4. 薬についての疑問は、医師・薬剤師に相談しましょう。

薬は一人ひとりの病気や状態に合わせて、医師・薬剤師の指導の下に使う必要があります。

本パンフレットは、文部科学省補助金による学校保健センター事業として、下記の財団法人日本学校保健会に設置した「医薬品の正しい使い方に関する指導方法検討委員会」で作成したものである。

委員名簿

- 勝野真吾 兵庫教育大学理事・副学長
- 加藤哲太 東京薬科大学薬学部教授
- 香田由美 福岡県立門司学園中学校養護教諭
- 佐藤広子 横浜市立大池小学校養護教諭
- 杉下順一郎 日本学校薬剤師会会長
- 高橋菜穂子 岩手県薬剤師会会幹
- くすりの情報センター課長補佐
- 塚本 武 千葉県富里市立浩養小学校教諭
- 土田修義 愛知県額田郡幸田町立南部中学校教諭
- 永田智恵子 静岡県教育委員会学校教育課指導主事
- 橋本卓爾 大阪府教育委員会教育振興室保健体育課保健・給食グループ主任指導主事
- 望月真弓 北里大学薬学部教授

作成に当たっては、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課 鬼頭英明健康教育調査官のほか、以下の方々から多大のご援助とご助言を頂いた。

- 采女智津江 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官
- 今 関 豊 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課教科調査官