

# ほけんだより

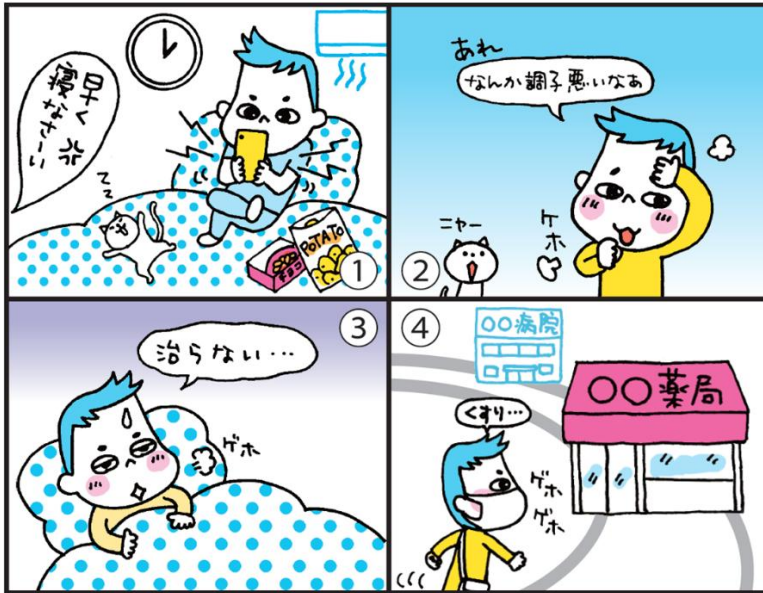
鏡わかあゆ高等支援学校保健室 令和7年4月



くすりは  
正しく使ってこそ  
くすり！



## くすりは回復のサポート役

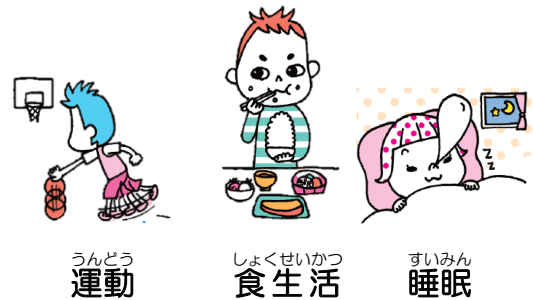


くすりは、病気の原因をとりぞいたり、症状をやわらげたりする「サポート役」です。

## 健康な毎日を送るために！

体と心を健康にして、病気に負けない

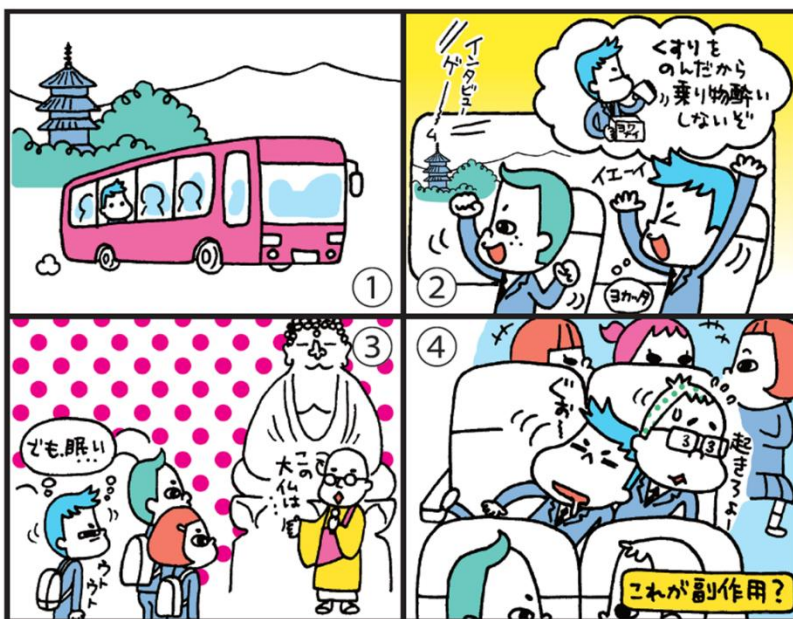
強い体にしましょう。



この3つのバランスが

健康な体づくりに大切です！！

## くすりはリスクにもなる？



【副作用の例】眠くなる、かゆくなる、めまいがする

のどが渇く、じんましんが出る、げりをする

## くすいには主作用と副作用がある

主作用

副作用

病気を治したり、本来の目的以外  
症状を軽くする、この好ましくない働き

●「何か変だな」と感じたら...●

くすりを使って体の具合がいつもと違う

と感じたら、おうちの人か

薬剤師さんに相談しよう



つか かた まき  
くすりの使い方、あってる？  
の巻



くすりにはルールがあります。正しい使い方をしないと効果が出なかったり、くすりが効きすぎたり、副作用が出てしまったりします。

せつめいしょ かなら まき  
くすりには説明書が必ずついているのだ！  
の巻



市販のくすりも病院で処方されたくすりも説明書をよく読んで使いましょう。説明書はくすりを使い終わるまで保管しておきましょう。

## くすりのルール

- ① 時間を守る  
(食前、食後)
- ② 回数を守る  
(1日1回、1日3回)
- ③ 量を守る  
(1回1錠、1回1包)
- ④ コップ1杯くらいの水かぬるま湯でのむ
- ⑤ そのままの形で飲む  
(カプセルを外したりしない)

## くすりの豆知識

- ・くすりは使い方を間違えれば、体に悪影響を及ぼす“毒”になることがあります
- ・くすりは自然治癒力（人間の体にある病気やけがを治そうとする力）のサポート役であることを忘れずに、正しく使いましょう

