

ほけんだより

かいりく
くすりは回復のサポート役
の巻



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

くすりは
正しく使ってこそ
くすり！

鏡わかあゆ高等支援学校保健室 令和7年4月

けんこう まいにち す
健康な毎日を過ごすために！

からだ こころ けんこう ひょうき ま
体と心を健康にして、病気に負けない

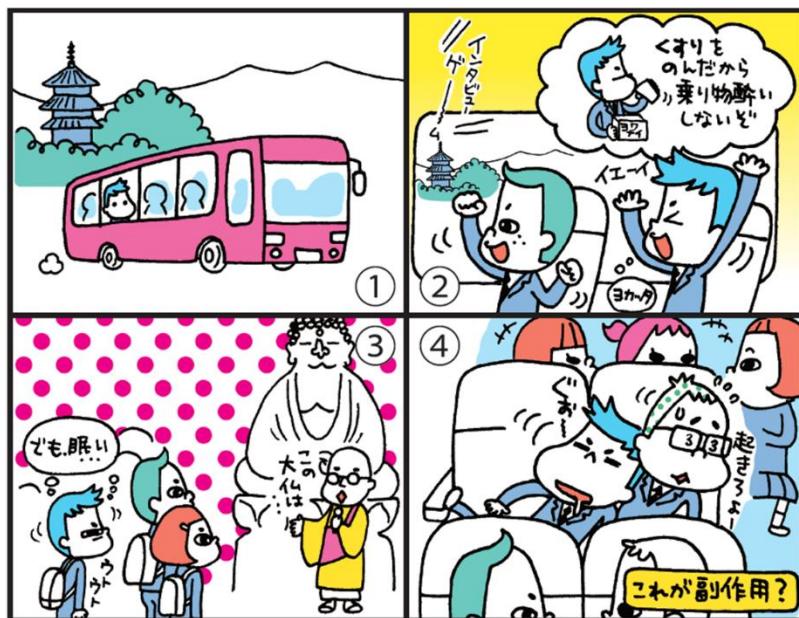
つよ からだ
強い体にしましょう。



この3つのバランスが

けんこう からだ たいせつ
健康な体づくりに大切です！！

くすりはリスクにもなる?
の巻



【副作用の例】眠くなる、かゆくなる、めまいがする

しゅさよう ふくさよう
くすりには主作用と副作用がある

しゅさよう
主作用

ふくさよう
副作用

ひょうき なお
病気を治したり。
けい ここの
症状を軽くする
はたら 働き



ほんらい もくてき い
本来の目的以外
この外の好ましく
ない働き

● 「何か変だな」と感じたら… ●

つか からだ くさい
くすりを使って体の具合がいつもと違う
かん ひと
と感じたら、おうちの人か

やくざいし そだん
薬剤師さんに相談しよう



のどが渇く、じんましんが出る、げりをする

つか かた くすりの使い方、あつてる? まき 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 から くすりには説明書が必ずついているのだ! まき 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 そのままの形でのむ

（カプセルを外したりしない）

まめちしき くすりの豆知識

- くすりは使い方を間違えれば、からだに悪影響を及ぼす“毒”になります

- 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

