

1 「健康な状態」とは、どんな状態だろうか。

映像を見て、健康について考えよう。

2 一般用医薬品は、どのように使用したらいいのだろうか。

1) タケルくんとお父さんのかぜ症状にぴったりの薬を選ぼう。

①グループで考えよう! タケルくんのかぜ症状にぴったりの薬

②グループで考えよう! タケルくんのお父さんにぴったりの薬

選んだ薬

選んだ理由

黄色

- ・のどが痛い、鼻水が出ているという症状により、黄と銀に絞り込まれる。
- ・銀は、14才はのめない。
- 以上の理由により、黄。

選んだ薬

選んだ理由

青色

- ・のどが痛い、熱が出ているという症状により、銀と青に絞り込まれる。
- ・高血圧の人は銀はのめない。
- 以上の理由により、青。

薬を選ぶ際のポイント

●自分の 症状 に適した薬を選ぶ。 ● 使用上の注意 をよく確認し、必要に応じて相談する。

2) 選んだ薬、正しくのめるだろうか。

①グループで考えよう! タケルくんとお父さん、それぞれの薬ののみ方を調べよう。

タケルくんの薬

- ・用法：食後なるべく 30 分以内に、水またはお湯で、かまずに服用する。
- ・用量：1回1錠、1日3回

お父さんの薬

- ・用法：食後なるべく 30 分以内に、水またはお湯で、かまずに服用する。
- ・用量：1回2錠、1日3回

②グループで考えよう! 用法・用量は、なぜ決められているのだろうか。

- ・摂取のしすぎは、血中濃度が上がって危険な状態になることがある。
- また、足りない場合は効き目が現れないことがある。
- ・水かお湯以外でのむと、吸収が悪くなることもある。
- ・どんな薬にも主作用と副作用があり、のみ合わせによっては、思わぬ影響をひき起こすことがある。

薬を選ぶ際のポイント

●薬には、 主作用 と 副作用 がある。 ● 用法・用量 を守って、正しく服用する。

3 セルフメディケーションは、なぜ必要なのだろうか。

映像で確認しよう。

①個人でチェックしよう! 自分の身体のこと、どのくらいわかっているだろうか。

②個人でチェックしよう! あなたのセルフメディケーション力は?

映像で確認しよう。

4 軽度な不調に対処できるようになっただろうか。自分の生活をより健康で豊かなものにしていくために、あなたはどのようにしていくか、考えたことや感じたことを書こう。