

セルフメディケーション力CHECK！



やってみよう！自分のセルフメディケーション力CHECK！

STEP 1

自分の身体の状態についてどのくらい知っているか、確認しよう！

- | | | | |
|--|-----|---|----|
| ①自分の平熱を知っている | YES | ・ | NO |
| ②自分が過去にかかった病気やけがを知っている | YES | ・ | NO |
| ③アレルギーなど自分の体質について知っている
(例：牛乳を飲むとおなかをこわす、など) | YES | ・ | NO |

1つでもNOがあった人は、セルフメディケーション実践編^{じっせんへん}「自分の身体の状態を知る」を参考にしよう！

STEP 2

健康的な生活をしているか、確認しよう！

- | | | | |
|--|-----|---|----|
| ①朝食を毎日食べている | YES | ・ | NO |
| ②自転車に乗らず歩いたり、エスカレーターではなく
階段を使うようにしている | YES | ・ | NO |
| ③夜ふかしせずに、しっかり寝 ^ね ている | YES | ・ | NO |

1つでもNOがあった人は、セルフメディケーション実践編「健康的な生活をする」を参考にしよう！

STEP 3

身体の軽度な不調に対処できているか、確認しよう！

- | | | | |
|--|-----|---|----|
| ①近所の薬局やドラッグストアに、薬について
相談できる薬 ^{やくざいし} 剤師さんがいる | YES | ・ | NO |
| ②症状 ^{しょうじょう} に合わせて、適切な薬を正しく選んでいる | YES | ・ | NO |
| ③薬は必ず用法・用量、使用上の注意を守り、正しくのんでいる | YES | ・ | NO |

1つでもNOがあった人は、セルフメディケーション実践編「軽度な不調に対処する」を参考にしよう！