

「くすりを使う時の12の約束」の副読本  
(やさしい日本語版等)の開発

東京薬科大学 薬学部 総合学修・教育センター 助教

くらた かおり  
倉田 香織

## 「くすりを使う時の12の約束」の副読本 (やさしい日本語版等)の開発

東京薬科大学薬学部 総合学修・教育センター 倉田香織

### 【要旨】

現在、中学校や高等学校では、薬の正しい使い方に関する授業が実施されている。健康に関する良い習慣は小学校低学年で形成されることが報告されていることから、小学生を対象に保護者も参加する「わくわくおくすり教室」の実施とその普及に取り組んできた。その教材として使用している絵本教材である「くすりを使う時の12の約束(薬事日報社)」をより効果的に活用するためのアンケート調査を実施した。やさしい日本語を用いたポスターやパンフレットの作成を行うと同時に、点字シールを貼付した点字付き絵本教材を作成した。また、アンケート調査の結果を元に、前述の絵本教材で解説されている12の約束を「パワーアップの約束」「おくすり100%の秘密」「元気になるための魔法」の3パートに再構成し、これを用いた体験型のプログラムとして「くすりの秘密体験ワークショップ」を企画・運営した。開発した教材の配布により、今後、小学校での健康指導や、小学生および保護者への指導に役立てていくことができると期待している。

### 1、啓発事業等実施目的

医薬品の有効性や副作用に関する学校教育は、学習指導要領(保健体育科)にもとづき中学校および高等学校において実施されている。小学校においても、安全教育の一環として、薬物乱用防止教育が行われており、その枠組みの中で、医薬品の正しい使い方を学ぶ「おくすり教育」を導入する事例が増えている。

安全教育の一つである防災教育では、外国人在留者や子供や高齢者へ確実に情報を伝えるための簡単でわかりやすい日本語である「やさしい日本語」の導入が進められている。また、きこえや言葉に課題を持つ児童や生徒のための、日本語学級開設校や、ことばの教室の併設校などが開設されている。「おくすり教育」においても、特に、小学生を対象にした教育の現場では、言語のみによる解説では、児童の成長段階や日本語の習熟度に応じた配慮が必要となる。

こうした背景を受けて、これまでに小学生向けの「わくわくおくすり教室」の教材として使用してきた「くすりを使う時の12の約束(薬事日報社)」をさらに有効活用するために、「やさしい日本語版」、「点字版」や「音訳版」にすることで、幅広い層に対して、くすり教育の機会を拡大することを本啓発事業における目的とする。

## 2、啓発事業等実施方法および内容

### 2-1 聞き取り調査の実施

「おくすり教育への反映を目的としたやさしい日本語への書き換えが必要となる状況に関する聞き取り調査」を小学校教員（養護教諭）を対象に実施した。日野市内 17 校および八王子市内 69 校の小学校に対して、調査票を郵送するとともに、日野市全校および日本語学級などがある八王子市 10 校を目標に、訪問による聞き取り調査を追加実施した。調査票では、薬剤師によるおくすり教育の現状 (Part 1)、日本語指導が必要な児童への健康指導の現状 (Part 2)、くすりを使うときの 12 の約束の改良方法 (Part 3) について質問した (資料 1)。聞き取り調査は、東京薬科大学 人を対象とする医学・薬学系研究倫理委員会において、倫理審査を受けて実施した (人医 D-2025-032)。

### 2-2 副読本の作成

「くすりを使う時の 12 の約束 (薬事日報社)」で取り上げられた 12 の約束を、やさしい日本語の普及で用いられている 3 文ルールで伝える「やさしい日本語版」のポスター作成を薬学生 2 名の協力により行った (資料 2)。さらに、小学校や小学生向けの教育活動で利用するためのイラスト入りのパンフレット (資料 3) を作成した。

所有する「テプラ」PRO SR6700D を用いて、専用の点字テープカートリッジ (点字用シール) にて印字したものを「くすりを使う時の 12 の約束 (薬事日報社)」に貼付した「点字シール付きの絵本」を作成した。点字の歴史や書き方、読み方を説明する同梱資料を作成した。作成した点訳データは、Web サイトにて公開した。「音訳版」については、読み上げデータを作成し、Web サイトを介して提供する方法を検討した。作成した副読本は、日野社会教育協会、ひの社会教育センターに寄贈するとともに、ワークショップの参加者および聞き取り調査の協力校に配布した。これらの作成には、本学薬学部の学生 3 名が協力した。

### 2-3 くすりの秘密体験ワークショップの実施

実験を通じて、くすりが体内で働くしくみを視覚的に理解すること、やさしい日本語による指導で、くすりの服用のルールを確実に定着させること、薬剤師の仕事を体験し、健康管理への関心を高めることの 3 つを学習目標とした、「くすりの秘密体験ワークショップ」を地域の小学生が集まる社会教育の拠点となる公民館および社会教育センターで、開催することを目指した。本事業では、3 月 21 日に小手指まちづくりセンター分館にて開催された「ところティーンズフェスティバル 2026」の「おくすり教室」のブースの一角で体験ワークショップを実施した。また、3 月 28 日にはひの社会教育センターでも実施した。ひの社会教育センターで実施した当日のプログラムを資料 4 に示す。参加者へのアンケート調査についても、倫理審査を受けて実施した (人医 D-2025-049)。これまでに実施している「わくわくおくすり教室」のスタッフの助言を受けて、プログラムを検討した。ワークショップの実施には

学薬学部の教員 2 名と、学生 4 名が協力した。

### 3、啓発事業等成果

#### 3-1 聞き取り調査の実施

23 校の養護教諭からの回答（有効回答率 15%）が得られた。その内訳は日野市 6 校、八王子市 17 校であった。10 校では、直接訪問して聞き取りを行った。Part 1 の薬剤師によるおくすり教育の現状に関する設問では、くすりや健康に関することで重点的に取り組んできた課題があると回答した小学校は 13 校（57%）で、「栄養・睡眠・運動の実践、規則正しい生活習慣やバランスの良い食事、手洗い習慣、歯科保健」といった生活習慣に関する取り組みの中に、「くすりの使い方、オーバードーズ、モバイルファーマシー、薬剤師体験、薬物乱用防止教育」などの回答が見られた（設問 1）。薬剤師に相談する場面について、11 校（48%）があると回答し、保健室でのくすりの使い方や OTC の使い方に関する相談、オーバードーズの対応、授業のお願い、学校保健委員会でのサポートなどが挙げられた（設問 2）。薬剤師による防煙教育は 9 校（39%）、薬物乱用防止教育は 18 校（79%）で実施されていた（設問 3-4）。薬剤師によるおくすり教育の有用性について、「小学生」および「その保護者」を対象とするものでは 90%が有効だと回答したのに対し、「小学校の先生」を対象としたものは 70%であった（設問 5-7）。

Part 2 での日本語指導が必要な児童への健康指導の現状では、16 校（70%）で、日本語指導が必要な児童がいるとの回答があり、そのうち 12 校で、健康指導の中で対応に苦勞する、生活習慣の違いや宗教観や価値観の違いが原因となっているケースは 5 校であった（設問 8）。通訳の存在やポケットク、翻訳アプリやイラストの活用が行われているが、体調不良時ということもあり、恐怖や不安感が強く、意思疎通に困難を伴うことが報告された。症状の確認では、オノマトペや日本独特な言い回しは伝わりにくく、受診をすすめる場面での保護者との意思疎通が難しいことが指摘された。

Part 3 では、くすりを使う時の 12 の約束の有用性は 21 校（91%）が認め（設問 9）、「音読版」のニーズ（100%）が最も高く、続いて「やさしい日本語版」「やさしい日本語版（成人版）」（ともに 91%）、点字版（87%）の順であった（設問 10-13）。

改善の具体例として、文字をできるだけ減らすこと、ふりがなをつけること、色覚への配慮、生活に密着した内容を取り上げること、くすりの味が苦手な児童に対するアドバイス、学び合いができるような工夫などが挙げられた。また、保護者からくすりを受けとり、そのまま保護者の指示通りに飲む児童がほとんどであることが指摘され、小学生には難しい表現が多いとの意見もあった。

やさしい日本語にするための工夫として、多くの具体例が挙げられた。イラストがあり、これは○、これは×のようにすることや、漢語よりも和語のほうが伝わりやすく、箇条書きにす

ること、相談できますではなく、聞いてみましょうのような直接的な表現とすることなどが挙げられた。また、保護者にも知ってもらいたい概念として、子供には使えない薬があることや、保健室ではくすりをもらえないこと、痛み止めや解熱剤を使った後も安静にして身体の回復に努める必要性について、複数の養護教員からの指摘があった。また、成人向け教育の時間は取りにくいことから、疾病の際に活用できるようなチラシやパンフレットの提供が効果的であることや、外国語で調べられるサイトの URL 集や、養護教諭が使用できるイラスト集などの要望が挙げられた。

### 3-2 副読本の作成

#### ① やさしい日本語

「やさしい日本語」とは、日本語の初心者である外国人住民などにも伝わりやすいように、文法や語彙を調整した日本語のことをいう。3ヶ月を超えて日本に住む在留外国人は2024年6月末には約360万人と過去最高になっており、2019年から政府や自治体、公的施設などで、外国人住民向けの対応が本格化されている。

吉開氏は、はっきり、さいごまで、みじかく言う、「ハサミの法則」を提唱している。また、やさしい日本語のトレーニングでは、「3文クッキング」という、さまざまなテーマのキーワードを3文で説明する教材が使用されている。山梨やさにち部 GEMS が主催する「「やさしい日本語」で広がる! 伝わる言葉の輪」に参加し、その内容をもとに、薬学部の有志学生と、市販の書籍などを活用して、薬学に関する用語を3文に置き換えるトレーニングを実施した。その後、「くすりを使う時の12の約束」を3文に置き換えたやさしい日本語版のポスターを作成し、上野原市・上野原市教育委員会が主催する「第3回 うえのはら オータムフェスティバル」の会場にて掲示した。ポスターを掲示したブースでは、上野原市と包括連携協定を締結している東京薬科大学の有志学生による、薬剤師体験とパネル展示が行われた。パネル展示では、東京薬科大学の紹介に加えて、モバイルファーマシーの紹介、防災時に向けた薬の持ち出し方法の紹介、薬剤師のお仕事紹介が行われ、家族連れをはじめとする多くの来場者に「やさしい日本語」と「くすりを使う時の12の約束」を知っていただくことができた。

#### ② 点字

点字版の作成にあたり、点字講習会等を開催している八王子市 心身障害福祉センターを訪問し、実際に使われている点字付き絵本などを紹介してもらいながら、実現可能性について検討した。その結果、各ページのタイトルの文字の近くに点字シールを貼付したものを作成することにした。解説文については音声による読み上げ等のほうが活用の幅が広がると判断した。

縦に3つ、横に2列の合計6点でできている点字は、主に視覚障害のある人が指先で触れて読む文字で、全盲の人を中心に使用されている。現在では、音声技術の進化により、日常的に点字を使う人は多くはないが、点字を使える人にとっては、有用なツールであること

には変わりはない。また、言葉は違っても、6つの点の仕組みは世界共通のルールであり、公共の場で目にするだけで、配慮が必要な人の存在を教えてくれる。障害者に関するマークを廊下に掲示し、バリアフリー教育を行っている小学校もあることから、点字シール付きの絵本は、触って楽しむ要素もあり、コミュニケーションツールにもなるといった評価を得ることができた。

文字を点字に翻訳する点訳は、日本点字表記法および点訳のてびきに基づき行う。血中濃度は「けっちゅー のーど」のように長音で記載する例に見られるように、音を優先した表記となることや、音節の取り扱いに工夫がされている。経験が必要な作業であるが、「テプラ」PRO SR6700D についている簡易的な点訳機能を使って下訳したものを八王子市心身障害福祉センターで活動しているサークルのメンバーに確認してもらいながら完成させた。おくすり教室でよく使われる「水なしでのむ」という表現も、点字にする際には「みず なしで のむ」としないと、正確に伝わらないなど、注意点について指摘を受けることができた。点訳データの公開は、くすりに関する概念を有する情報の点訳に貢献することができ、ひいてはくすり教育の普及に貢献することになる。また、ひらがなの羅列は漢字を知っている大人にはしばしば読みにくさを感じる。点字の分ち書きのルールを知ることは、パンフレットの作成時にも役立った。子どもたちは平気で読んでいるように思うが、それは知っている単語や概念だからなのではないかと思われる。

### ③ 音読

読み上げた音声をデータ化することに加えて、近年はテキストを読み上げる技術が向上しており、音声データによる提供のニーズは高い。著作物の音声化には出版社との調整が必要となるため、今回は、やさしい日本語版として作成したイラスト入りのパンフレットの内容について、音声データを作成し、QRコードで使用できるようにした。

## 3-3 くすりの秘密体験ワークショップの実施

ところティーンズフェスティバル 2026 の会場には、申し込みなしの参加型イベントとして、10時、11時、12時、13時から30分間でブースへの立ち寄り型の開催とした。手洗いチェッカーによる実技は行わず、写真での紹介とした。各回4名、計16名が参加した。ほぼすべての小学生が手洗いの形について、よく知っており、同席した保護者に教える姿などが見られたのが印象的だった。カプセルを実際に触ってもらったり、いろいろな外用薬をみてもらうことで、くすりをのみやすくする工夫を実際に感じてもらうことができた。血中濃度推移に関する概念の理解は難しそうではあったが、ミニ消しゴムを用いた調剤体験を通して、薬剤師が説明する飲み方を守るということは印象づけることができたように思う。

続く、ひの社会教育センターでのワークショップ開催にあたり、ほぼ同じ流れを準備したが、ところティーンズフェスティバル 2026 の経験を踏まえて、修了証として3つの約束が印刷された「誓約書」に参加者自身が署名するスタイルを取り入れることにした。また、薬剤師調剤体験では、台本を用意し、服薬指導を行うまでを体験できるようにした。

第1回の開催では、小学生10名の募集に対し、11名の応募があった。小学生5名(1年生3名、3年生1名、6年生1名)、保護者4名、見学者1名の計10名全員から回答を得た。プログラムへの反応では、1・3年生は「カプセルを用いた実験」に高い関心を示した一方、6年生は「調剤体験」を最も好ましい活動として挙げ、低学年と高学年で関心の対象に差が見られた。理解度については、低学年児の一部でルール of 完全な把握に課題が残ったものの、保護者および見学者の全員から「おくすりのルールに関する説明内容は非常に分かりやすかった」との評価を得た。特に、自然治癒力の回復のため、服薬後に安静が必要な理由がよく理解できた、実験を通して水で飲む理由について直感的に理解できたとする回答が得られた(資料5)。

#### 4、考察

外国人在留者の多くが、留学生などの若い世代であると言われている。日本人と外国人が隣人・同僚・友人として付き合う「多文化共生社会」は今後も拡大する。多文化共生社会において、くすり教育においてもやさしい日本語が役に立つ。「はっきり」「さいごまで」「みじかく」言う「はさみ」の原則を意識し、日本語特有のオノマトペの使用は避け、やっていいことと、やってはいけないことをはっきりと示す。少し長い少し長い説明が必要になる場面では、3つの文章を使い、「一言でいうと」→「どうなるのか」→「どうしてほしいか」で示すと良い。小学生を対象としたパンフレットでは、漢字をどうするかが悩ましい。今回は <https://orange-factory.com/tool/kanjicheck.html> で公開されているチェックツールを活用して、3年生までに習う漢字を基本にした。くすり教育に使われる言葉には一般的に使わない言葉も多く、音声データにはそうした制約がない点が好ましい。音声付きの絵本は教育用ツールとして有用である。

最後に、小学生に対するおくすり教育では、おくすりの適正使用のためには「ルールを守ること」の重要性がメインテーマになる。その一方で、近年では学習困難を改善するためのくすりを服用する児童が増えている。ルールを守めることは共通であるが、何のためにのんでいるのかわからないままの児童もいるため、こうした児童へのおくすり教育の在り方も検討していく必要がある。

#### 5、まとめ

日本語に不慣れな児童や保護者も含めた地域住民に対し、言語の壁を超えて、くすりの正しい知識を伝えることを目的とし、「やさしい日本語」のルールに沿った説明と、直感的な「実験・体験」を組み合わせることで、くすりの誤った使用を防ぎ、地域全体の安心・安全な生活基盤を築くことを目的とした「やおくすりの秘密体験教室」を継続していくきっかけを作ることができた。

## 6、資料、表、図及び写真など

### 資料1 聞き取り調査の項目

Part 1: おくすり教育の実施についてお伺いいたします。

番号	質問文	選択肢
設問1	くすりや生活習慣、健康に関することで、学校で重点的に取り組んできた課題はありますか？	1. ある（具体例） 2. ない
設問2	くすりや生活習慣に関する指導を学校で行う上で、薬剤師（学校薬剤師）に相談したことや相談したいことはありますか？	1. ある（具体例） 2. ない
設問3	薬剤師による「喫煙防止（防煙）教育」を学校内で実施したことがありますか？	1. 毎年実施している 2. 実施した年もある 3. 実施していない
設問4	薬剤師による「薬物乱用防止教育」を学校内で実施したことがありますか？	1. 毎年実施している 2. 実施した年もある 3. 実施していない
設問5	薬剤師による「小学生を対象とするおくすり教育」は有用だと思いますか？	1. はい 2. いいえ
設問6	薬剤師による「小学生の保護者を対象とするおくすり教育」は有用だと思いますか？	1. はい 2. いいえ
設問7	薬剤師による「小学校の先生を対象とするおくすり教育」は有用だと思いますか？	1. はい 2. いいえ

Part 2: 日本語の読みとりや聞き取り、日本語での意思表示について、種々の理由から課題がある児童・生徒（本人および保護者を含む）への対応状況（健康指導の現状）についてお伺いします。

番号	質問文	選択肢
設問8-1	日本語の読みとりや聞き取り、日本語での意思表示について、種々の理由から課題がある児童は在籍していますか？	1. はい 2. いいえ
設問8-2	設問8-1で「はい」と回答した方のみ回答をお願いします。）：学校で行う「健康指導」の中で、そうした児童への対応で苦労することはありましたか？	1. ある 2. ない
設問8-3	設問8-2で「はい」と回答した方のみ回答をお願いします。）：それは具体的にどのようなことですか？どのような工夫をして対応をされたか教えてください。	具体例
設問8-4	設問8-2で「はい」と回答した方のみ回答をお願いします。）：生活習慣の違いや宗教観、価値観の違いなどが原因となっていることはありましたか？	1. ある 2. ない
設問8-5	設問8-4で「ある」と回答した方のみ回答をお願いします。）：具体的にどのようなことですか？どのような工夫をして対応をされたか教えてください。	具体例

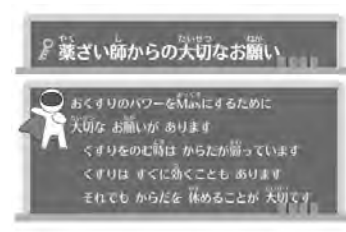
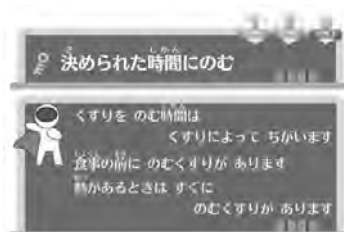
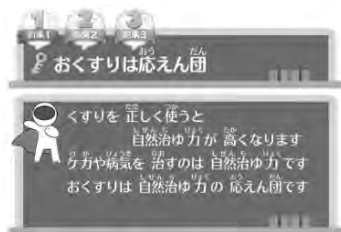
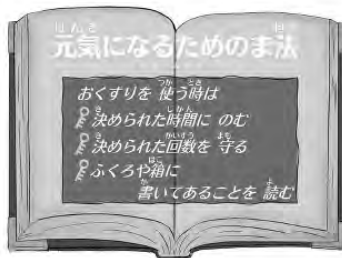
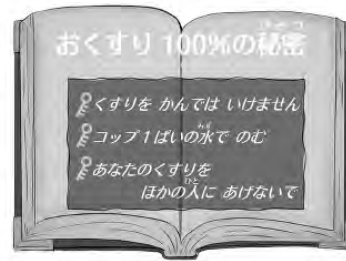
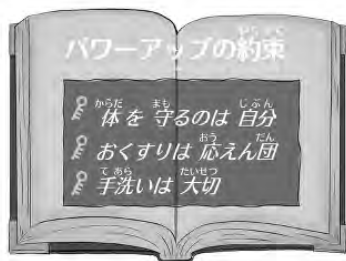
Part 3: 薬剤師による「小学生を対象とするおくすり教育」で使用されている教材についてお伺いいたします。

番号	質問文	選択肢
設問9	薬剤師による「小学生を対象とするおくすり教育」で使用されている教材（くすりを飲む時の12の約束）は有用だと思いますか？どのような工夫をすると良いと思いますか？あるいは、追加した方が良いと思う内容があれば教えてください。	1. はい(工夫点) 2. いいえ
設問10	「やさしい日本語版」を作成することは、役に立つと思いますか？どのような工夫をすると良いと思いますか？あるいは、追加した方が良いと思う内容があれば教えてください。	1. はい(工夫点) 2. いいえ
設問11	「成人向けのやさしい日本語版」を作成することは、役に立つと思いますか？どのような工夫をすると良いと思いますか？あるいは、追加した方が良いと思う内容があれば教えてください。	1. はい(工夫点) 2. いいえ
設問12	「音読版」を作成することは、役に立つと思いますか？どのような工夫をすると良いと思いますか？あるいは、追加した方が良いと思う内容があれば教えてください。	1. はい(工夫点) 2. いいえ
設問13	「点字版」を作成することは、役に立つと思いますか？どのような工夫をすると良いと思いますか？あるいは、追加した方が良いと思う内容があれば教えてください。	1. はい(工夫点) 2. いいえ

資料2 3 文ルールで伝える「やさしい日本語版」

約束1	<p>くすりをのむ量を守ります</p> <p>くすりの量は きまっ て います</p> <p>くすりのふくろや箱に かいてあります</p> <p>おすれずに のみます</p>
約束2	<p>くすりは決められた時間にのみます</p> <p>くすりを のむ時間は くすりによって ちがいます</p> <p>くすりのふくろや箱に かいてあります</p> <p>熱があるときや 痛いときに すぐにのむくすりがあります</p>
約束3	<p>ほかの人からくすりをもらってのみません</p> <p>ほかの人と あなたは ちがう 体です</p> <p>ほかの人に 効いても あなたに 効くとは いえませんが</p> <p>具合が 悪くなることも あります</p>
約束4	<p>自分のくすりをほかの人にあげません</p> <p>ほかの人は ちがう 病気かもしれない</p> <p>くすりのふくろに 名前が 書いてあったら あなたの くすりです</p> <p>あなたのくすりは あなただけが のみます</p>
約束5	<p>くすりは水なしではのみません</p> <p>くすりは コップ一杯の水で のみます</p> <p>むりに のみこんでは いけません</p> <p>胃の中に 水があると 早くとけてよく効きます</p>
約束6	<p>錠剤を口の中をかみくだいたり、カプセルをはずしてのんだりしません</p> <p>くすりは そのままの形で のみます</p> <p>そのままの形で のむと いちばん くすりが効きます</p> <p>くすりを かんでは いけません</p> <p>カプセルから 出すのも 良くないです</p>
約束7	<p>外用剤は使い方を確認しておきます</p> <p>目薬や めり薬は 外用薬です</p> <p>外用薬は 口に入れては いけません</p> <p>体のどこに つかう くすりかを確認します</p>
約束8	<p>くすりを使ったとき、なにか、いつもと違う症状がある場合は、すぐにおうちの人に相談します</p> <p>くすりをのむと目的とは ちがう 効き目になることがあります</p> <p>くすりをのんだときは 体の状態に きをつけます</p> <p>気がついたら おうちの人に いいます</p>
約束9	<p>病気がなおったと思っても、かっ てにくすりをやめません</p> <p>急に くすりを やめると 症状が悪くなる ことがあります</p> <p>細きんを殺す薬は 先生にいわれた日まで薬をのみつけます</p> <p>とちゅうでやめると びょうきが よくなりません</p>
約束10	<p>前の病気のときにもらったくすりは使いません</p> <p>前と ちがう 病気かもしれない</p> <p>あなたの 体は 成長しています</p> <p>前と 必要なくすりの量が ちがいます</p>
約束11	<p>くすりの袋をよく読みます</p> <p>くすりのふくろや箱に 書いてあるのはくすりを 正しく のむための 情報です</p> <p>のみかたは かならず 読んでください</p> <p>わからないときは 薬ざい師が おしえます</p>
約束12	<p>くすりの保管方法を守ります</p> <p>くすりは 太陽や 高い温度が きらいです</p> <p>冷蔵庫に 置く くすりもあります</p> <p>くすりは ふくろや箱に いれて すずしいところに置きます</p>

資料3 イラストで伝えるくすりを使う時の12の約束



約束1	<p>体を守るのは自分</p> <p>人の体には 自然治癒力が あります</p> <p>血が出ても かきふたができて ケガが 治ります</p> <p>よく休むと 治るのがはやくなります</p>
	<p>おくすりは応援えん団</p> <p>くすりを正しく使うと 自然治癒力が 高くなります</p> <p>ケガや病気を 治すのは 自然治癒力です</p> <p>おくすりは 自然治癒力の応援えん団です</p>
	<p>手洗いは大切</p> <p>手洗いで バイキンを 落とします</p> <p>手洗いしないと バイキンが 体の中に入ります</p> <p>体の中で バイキンが増えると 病気になるます</p>
約束2	<p>くすりをかんではいけません</p> <p>くすりは そのままの形で のみます</p> <p>そのままの形でのむと よく 効きます</p> <p>カプセルから 出すのも 良くないです</p>
	<p>くすりは コップ1ばいの水で のむ</p> <p>みず なしで そのまま のんではいけません</p> <p>だ液だけで のんではいけません</p> <p>胃の中に 水があると 良く効きます</p>
	<p>あなたのくすりを ほかにの人に あげないで</p> <p>ちがう病気かも しれません</p> <p>くすりに は ちょうど良い量が あります</p> <p>からだの大きさや血液の量で 決まります</p> <p>ふくろに 名前が書いてあるくすりは あなた専用です</p>
約束3	<p>決められた時間にのむ</p> <p>くすりを のむ時間は くすりによって ちがいます</p> <p>食事の前に のむすりがあります</p> <p>熱があるときは すぐに のむくすりが あります</p>
	<p>決められた回数を 守る</p> <p>くすりの量は 決まっています</p> <p>忘れずに のみます</p> <p>血中のう度が 安定すると よく効きます</p>
	<p>ふくろや箱に書いてあることを 読む</p> <p>のみ方が 必ず 書いてあります</p> <p>くすりを 正しくのむための 情報です</p> <p>わからない時は 薬ざい師が 教えてくれます</p>
メッセージ	<p>お店でおくすりを買う時は?</p> <p>君の味方になってくれるおくすりを 探すために 薬ざい師さんとお話ししよう</p> <p>お店で おくすりを 選ぶのは 難しいです</p> <p>箱に書いてある名前が同じでも ちがう成分のくすりがあります</p>
	<p>外用ざい (のまなくすり) の使い方</p> <p>目薬や めり薬は 外用ざいです</p> <p>外用ざいは のんではいけません</p> <p>からだの どこに 使うのかを 確認します</p>
	<p>薬剤師からの大切なお願い</p> <p>おくすりのパワーをMaxにするために大切な お願いが あります</p> <p>くすりを飲む時は からだが強っています</p> <p>くすりは すぐに効くことも あります</p> <p>それでも からだを 休めることが 大切です</p>

#### 資料4 やさしい日本語で学ぶおくすりの秘密体験教室のプログラム

##### 1) おくすりの正体を知ろう (10分)

くすりを飲むことで、病気や怪我がなおります。おくすりは応援団で、病気や怪我をなおすヒーローは、自分自身です(自然治癒力)。応援団は、使い方を間違えると、ヒーローの活躍を邪魔してしまうこともあります。ルールを守ることが大切です。

##### 2) バイキンをやっつけよう (15分)

ブラックライトで光るローションを使って、洗い残しをチェックします。指の間や、爪の先に洗い残しがないように、手洗いの形を覚えて、しっかり洗いましょう。

##### 3) おくすりの秘密を知ろう (10分)

カプセルを濡れた手でつかむとペトペトします。次に、体温くらいのぬるま湯に入れてみましょう。カプセルが溶けて、中からおくすりが出てきます。実験をしながら、お腹の中でカプセルが溶けてからおくすりが効き始めることや、お水で飲み込むのが一番いい理由を考えましょう。

(休憩 10分)

##### 4) おくすりを上手に使おう (15分)

片方の手をグーにして、下瞼を引き、その上に目薬をおくゲンコツ法を練習します。ぱちぱち、まばたきを我慢します。

##### 5) 気分は薬剤師! 「おくすり調剤」体験 (25分)

ミニ消しゴムを使った計数調剤に挑戦します。処方箋で指示されているミニ消しゴムを正しく集めてください。薬の袋(やくたい)には、自分の名前を正しく書きましょう。くすりのふくろには、必ず使い方が書いてあるので、確認しましょう。吸入薬や湿布薬、坐薬など外用薬の使い方クイズもします。

##### 6) おくすり仲間になるための「3つの約束」(10分)

質問タイムを設けます。今日からできる3つの約束: ①たっぷりのお水でのみませ②決まった時間に、きまった数を飲みませ③おくすりをのんだら、しっかり休みませ、に署名したおくすり博士認定証を受け取りませ。

#### 資料5 ワークショップの様子

