

こども
霞が関デー
2026

みんなで考えよう！

夏休みの
自由研究に
ぴったり！

「いのち」と「からだ」と 「お医者さんにかかるとき」

のこと

遊びながら学べるよ！

かるた COML 医療かるた

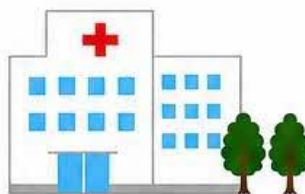


医療かるたで楽しく学ぼう！

お子さんと一緒に読んで、からだや医療について考えるきっかけにしましょう。

「いのちとからだの10か条」ワークショップ

大切な10のことを、
クイズやお話で
楽しく学ぼう！



- 1 いのちとからだはあなたのもの
- 2 食事・すいみん・手洗い—予防が大事
- 3 からだの変化に気づこうね
- 4 お医者さんには自分で症状を伝えよう
- 5 わからないことはわかるまで聞いてみよう
- 6 自分がどうしたいかを伝えよう
- 7 治療を受けるときはあなたが主人公
- 8 お薬は約束守って使おうね
- 9 みんな違いがあって当たり前
- 10 だれのいのちもとっても大切



医療かるたで学ぼう！

- からだのこと
- 病気のマナー
- お医者さんに伝えること
- お薬を使うときなど



大切なことがたくさん！
遊びながら「どうしてかな？」
「なるほど！」を見つけよう！

いのちとからだの10か条

「いのちとからだはあなたのもの」
「食事・すいみん・手洗い—予防が大事」
などの大切なことを10か条に
まとめました。

自分のいのちとからだを大事にすること、
お医者さんにかかるときに気をつけること
一緒に考えてみよう！

これからの生活にきっと
役立つことばかり！



COML ホームページはこちら



<https://www.coml.gr.jp>



COMLは、患者が自立し主体的に医療に参加することを目指し、
「賢い患者になりましょう」を合言葉に活動してきました。
患者と医療者のより良いコミュニケーションを大切にしています。



こども
霞が関デー
2026

みんなで考えよう！

夏休みの
自由研究に
ぴったり！

「いのち」と「からだ」と 「お医者さんにかかるとき」 のこと

遊びながら学べるよ！

いのちとからだの10か条^{じゅう}

- ①いのちとからだはあなたのもの
- ②^{しょくじ}食事・^{てあら}すいみん・^{よぼう}手洗い—^{だいじ}予防が大事
- ③^{へんか}からだの変化に^き気づこうね
- ④^{いしゃ}お医者さんには^{じぶん}自分で^{しょうじょう}症状を^{つた}伝えよう
- ⑤わからないことはわかるまで^き聞いてみよう
- ⑥^{じぶん}自分が^{つた}どうしたいかを^{つた}伝えよう
- ⑦^{ちりょう}治療を^う受けるときは^{しゅじんこう}あなたが^{しゅじんこう}主人公
- ⑧^{くすり}お薬は^{やくそく}約束^{つか}守って^{つか}使おうね
- ⑨^{ちが}みんな^あ違いがあつて^{あたり}当たり前
- ⑩^{たいせつ}だれのいのちも^{たいせつ}とっても大切

世の中^{よなか}にたったひとつしかないもの。

それは、かけがえのない、あなたのいのちです。いのちやからだは、あなたのまわり^{かぞく}にいる家族や先生、ときにはお医者さん^{おいしゃ}たちが^{まも}守ろうとしてくれますが、あなた^{どりよく}じしんの^{たいせつ}努力も大切です。

この10か^よじょうを^{まいにち}読み、^{せいかつ}毎日の生活で^{なに}何を^{だいじ}大事にすればいいの^{びょうき}か病^{かんじゃ}気や^なけが^きで患者^{かんが}になったときに何に^き気をつければいいの^{かんが}か、^{かんが}考えてみましょう。



①
いのちと
からだは
あなたのもの

保護者の皆様へ

ささえあい医療人権センターCOMLは「賢い患者になりましょう」を合言葉に1990年から活動してきた、認定NPO法人です。患者と医療者のよりよいコミュニケーションを目指し、電話相談を日常の活動の柱としています。賢い患者になるためには、子どもころから自分のいのちやからだに関心を持ち、自分で守ろうとする意識を育てることが大切です。この『いのちとからだの10か条』は日常からどのようにいのちやからだを大切にすることか受診することになった場合に何に注意するのかを子ども向けにまとめたものです。子どもさんと一緒に10か条を読み、イラストでイメージを膨らませながら、どのようなことに気をつけて日々生活すればいいのかを考えるきっかけづくりにお役立てください。