E

健康を守るため。

健康第一！自身の体を健康でクリーンに保とう。

13ページから14ページ

ケガや病気で薬を使うとき、気をつけないといけないことは何だろう？

薬には、スポーツのルールで禁止されている物質が含まれているものがあります。

禁止される物質・方法は、1年に1回以上更新される。最新の情報を必ず専門家と確認！

スポーツで使用が禁止されている物質は、病院で処方された薬や、サプリメント等に含まれている場合があります。アスリートは、自分の体内に摂り入れる全ての物に責任を持たなければなりません。禁止されている物質・方法はどこで確認できるか、14ページで確認して、自分でアクションできるようにしましょう！

「禁止物質・方法」って何？どこで調べるの？

禁止される物質や方法は、「禁止表国際基準（禁止表）」に書かれています。禁止表は毎年１月１日に改定されるだけでなく、１年の途中で変更となることもあります。治療を受けたり薬を使うときは、以下のサイトから専門家と一緒に、最新の禁止表を必ず事前にチェックできるようにしましょう。最新の禁止表はここでチェック！

自分の使う薬を確認・保管する方法。

薬に禁止物質が入っているかを検索・確認できます。保護者の方と一緒に調べて、調べた結果はPDF とメールで、保護者やコーチの方等と共有し、必ず保管しておきましょう。今すぐブックマーク！グローバルDROジャパン。

漢方薬や、飲み薬以外の薬にも要注意！

・漢方薬には、成分表に書かれていない成分が入っていたり、明らかに禁止物質が含まれているものがあります。

・注射、目薬、塗り薬、貼りぐすりなど、口から摂り入れる物以外にも、禁止物質が入っていることがあります。

ここまで学んだあなたは…ブロンズヘルスメダルをゲット！

レベルアップチャレンジ！保護者やコーチ、チームメートと一緒に、薬を使うときに気をつけるべきことのチェックリストを作ってみよう。