



桜谷小
保健室
R3. 2

がん教育

2月17日3時間目に学校医の下池先生に「がん教育」をしていただきました。
事前の意識調査からは、がんの病気はこわいイメージを全員がもっていましたが、
お話を聞いて、どんな思いをもったでしょう。どう変わったでしょう。

学習の内容

めあて「がんのことを知って自分ができることを見つけよう」

○生まれることの奇跡と生きていられることの奇跡

○体は細胞でできている。1個の細胞から誕生した。細胞の中に核があって
その中に遺伝子がある。

○がんは日本人の死亡原因の1位 どんどん増えている。

○がんの病気とは遺伝子にキズがついて正常な細胞が異常な細胞に変わって
いくこと。

○がんの原因は、悪い生活習慣（食事・睡眠・運動）、細菌・ウイルス、持って
生まれた体質など。

○がんの予防はタバコを吸わない、お酒をのみ過ぎない、正しい食生活、
運動、太りすぎなど。タバコが1番遺伝子をキズつけてしまう

○予防してもがんになることはある。検診を受けて早く見つけること。早い発
見で治る確率は上がる。

◆下池先生からのメッセージより：生まれてこられて病気にならないように守
ってもらえてなんてラッキーなんだ！毎日元気でいられる、これ以上のしあわ
せはないかもしれない。これからは守ってもらうのではなく、自分で健康を守
っていこう。

どの人も真剣にきけていました。代表の振り返りをのせました。

★Yくん：僕が思ったことは生まれてきたことがきせきというのを知りました。がんの進みぐあいを知れたのは良い体験だと思
いました。生活リズムを改めてみなおそうと思えま
した。大人になったらがんの検査をしようと思
いました。



★Aくん：僕は、たばこ、お酒ののみ過ぎなどで
体調をくずすことは絶対にしないよう、がんばろ
うと思いました。このクラスの半分ががんになる

と言われていましたが、みんなには絶対になってほしくないので予防してほしいです。

★Aさん：家族にも検診を受けるよう相談したり、お酒、タバコを少しでも少なくするなど伝えたいと思います。人生はいつか終わることを忘れず毎日大切に生きようと思いました。

★Sくん：僕は今日の学習で、がんのこわさと安心を学びました。こわさは2人に1人ががんにかかることです。そして3人に1人ががんで死ぬこわさです。安心は、がんはすぐに見つかり90%の人が治ることです。だから、がんを今から予防し、検診を受けることが大切だと思いました。

★Aくん：前に来てもらったさいとう先生の話とよく似ていて、やっぱり生きていることって、しあわせで奇跡なんだなって改めて感じました。がんにならないために予防する方法はたくさんあると思いました。お酒、たばこはほどほどにして長生きしたいです。今を大切にしたいです。

★Sくん：昔はがんになったら助からなかったことにおどろいた。がんになる原因がタバコなどだったので、身近にある物でなることにおどろいた。今は、がんになっても助かる時代になったのでよかったです。自分もがんにならないために、きそく正しい生活をして、がん検診を受けたいです。

★Rさん：がんは、2人に1人もの人が、がんにかかってしまう可能性があることに対して、すごくびっくりしました。やはり定期的にがん検診を受けるよう気をつけたいと思いました。なので、家族にも今日の学習したこと、がんが1cmぐらいの時に発見出来たら9割もの方が助かるようになることなどをしっかりと伝えたいと思います。それから、生活習慣の乱れやね不足や運動不足には、じゅう分気をつけて、これからの人生を大切に過ごしていこうと感じました。

△初めて聞いたがんという病気の話。みんなの振り返りを読むと、がんに対するイメージが少し変わった人がいました。こわい病気だけれど、がん＝死に直結するものではないこと、早期発見のために家族にすすめていきたいという思いをもった人、生活習慣について考えたり検診の大切さについて考えたりすることができました。おうちでも体のこと、健康のことを話す機会をもってもらえたらと思った時間でもありました。

