ほけんだより

笛南中保健だより
３年生特別号
2021 年１２月２１日

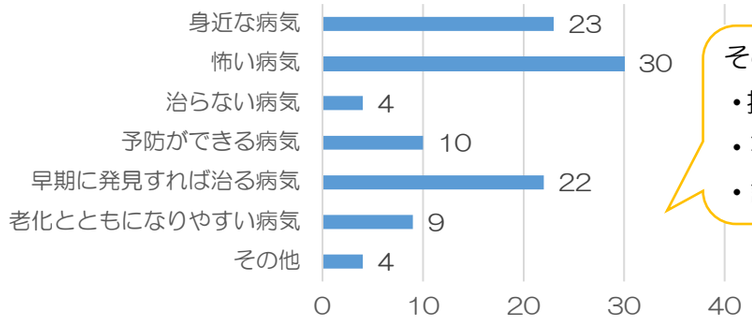
命の尊さを考える講演会（がん教育）を行いました！

12 月 16 日（木）に、校医の北野先生をお招きし、がんについての講演会を実施しました。日本人の死亡原因のトップであるがんは、私たちにとって身近な病気となっています。講演会では、がんについての知識を深め、予防や早期発見に必要なことを学習しました。卒業を控えた３年生にとって、生涯にわたり健康的な生活を送るために役立つことができればと思っています。

事前のアンケート結果

３年生を対象に事前にアンケートを行いました。

1　あなたは、「がん」という病気についてどのようなイメージを持っていますか？



その他のイメージ
- 抗がん剤の副作用が辛い病気
- 死亡のリスクが高い病気
- 誰でもなり得る病気

2　これまで、「がん」について考えてみたことはありますか？

はい　　24 人
いいえ　９人

- どういう病気か詳しく分からないけど怖い病気
- 若い人も亡くなると聞いて恐ろしい
- 自分がかかってしまったらどうしよう　　等

3　「がん」について、家族で話をしたことがありますか？

はい　　１３人
いいえ　２０人

- 健康診断にしっかり行こうと言っている
- たばこを吸っている家族に注意している
- テレビで見たときに「怖いね」と話す　　等

4　「がん」について、知りたいことはありますか？
- どうしてがんになるのか。原因はなにか。
- がんになると、どうなるのか。どんな症状がでるのか。
- がんの種類はどのくらいあるのか。

講演のまとめから

○がんは悪性疾患で死亡率は高いですが、早期発見・早期治療できれば決して怖くない疾患。
○生活習慣病（高血圧症・高脂血症・糖尿病）の予防をしてください。
　たばこは、絶対だめ！百害あって一利なしです。
○健康診断を定期的にしっかり受けましょう。
○がん検診もがん年齢になったらしっかり受けましょう。
　日本人のおよそ２人に１人ががんになるといわれています。がんの発生は一般に年齢とともに増加し、40 歳以上に多く発生します。40 歳以上を「がん年齢」といいます。
○自分の今の状態把握をすることが肝心です。
○がんを防ぐための１２ヵ条を実践しましょう。

がんを防ぐための 12 ヵ条　日本国立がんセンター

1　たばこは吸わない
2　他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3　お酒はほどほどに
4　バランスのとれた食生活を
5　塩辛い食品は控えめに
6　野菜や果物は不足にならないように
7　適度に運動
8　適切な体重維持
9　ウイルスや細菌の感染予防と治療
10　定期的ながん検診を
11　身体の異常に気付いたら、すぐに受診を
12　正しいがん情報でがんを知ること

生徒の感想

　がんの予防や早期発見の大切さを改めて知った。男女でなりやすいがんが違うので気をつけたい。

　自分の身近な人ががんになっているので、自分の生活を振り返って規則正しい生活をしたい。

　看護師を目指しているので、とても勉強になり、医療についての興味が沸いた。がんで亡くなる人や、今も治療を続けている人が多くいると思うので、自分も夢に向かって頑張って、そういう方々を支えていきたい。

　がんに関する知識がついたことで、がんの人に対する偏見を防げるようになった。周りの環境でもがんのリスクが高まることがわかった。たばこを吸っている人がいると、周囲の人もがんのリスクが高まるので、子どもがいる場面で特に気を配りたい。

保護者のみなさまへ

　どんなに気をつけて生活していても、遺伝が関係するものや、原因がよくわかっていないがんがあります。小児がかかるがんも生活習慣が原因ではありません。しかし、望ましい生活習慣を送ることにより、がんにかかる危険性を減らすことができます。また、がんに罹患している方やそのご家族が、仕事や生活を変わらずに送れる社会づくりも、今後さらに必要になってきます。今回の講演会が、ご家族で、がんについて話題にするきっかけづくりになってほしいと思います。