



笛南中保健だより
3年生特別号 No.20
2022年11月24日

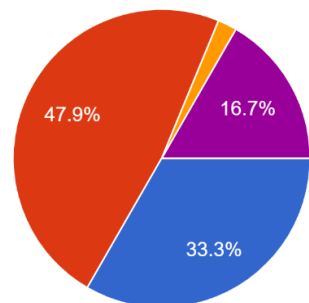
命の尊さを考える講演会（がん教育）を行いました！

11月15日（火）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？



- 身近な病気
- 怖い病気
- 治らない病気
- 予防ができる病気
- 早期に発見すれば治る病気
- 老化とともになりやすくなる病気

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 19人
いいえ 25人

- ・がんはどのくらい怖いのか、なったら嫌だな
- ・がんになったら考えると不安
- ・家族ががんになったらどうすれば良いのか 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 11人
いいえ 33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
- ・がんの家系だから気を付けようと言っている 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。子供でもがんになることはあるのか。
- ・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。
- ・どのような予防ができるのか。どのような治療ができるのか。 等

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カ条**を実践しましょう。

がんを防ぐための12カ条 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

医学が進んでいるので、がんは治療することができ、生活習慣を整えることで予防ができることを知った。

2人に1人ががんになるので、自分は大丈夫だと思う。検診や人間ドックに行くことが大切だと思った。

今までより、がんを身近なものに感じた。どんなに健康な人でも1日に多くのがん細胞ができることに驚き、免疫の大切さを実感した。家族に食生活を改め、運動をするよう呼びかけをし、自分も今のうちから健康的な生活をしたい。

たばこは、自分だけでなく、周りにいる人にも体に害を与えてしまうことが分かったので、気を付けたい。

がん=怖い病気というイメージが大きかったが、早期発見をすることで治る可能性が高いと知った。

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癌があります。小児がかかる癌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、癌にかかる危険性を減らすことができます。また、癌に罹患している方やそのご家族が、仕事や生活を変わ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、癌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。