

生命のがん教育をふり返って

11月9日（金）6時間目、保健学習「生命のがん教育」を行いました。
京都府立北部医療センター医師とがん経験者の方、2名のお話を聞き、みなさんはどんなことを思いましたか？ がんについて理解を深めたり、考えたりする機会になったことと思います。



～ みんなの感想 ～

がんは2人に1人がなっているということにびっくりした。[多数]



いつも通り一緒に過ごしていた家族の誰かががんになるかもしれないから怖いと思った。



がんは自分にとって関係ないものだと思っていました。高齢者の方が多いイメージだったけど、自分もがんになる可能性が0ではないし、予防もできると分かったので、なまけず少しでも運動しようと思いました。



どれだけ気をつけていてもがんになる可能性もあるらしいから、早めに病院に行くことも大切だなと思った。



今日聞いた話を大切な人にして、少しでもがんで困る人が出ないようにしたいと思います。



自分の体を守る意識が高くなりました。



毎日のあたりまえはとても幸せなものなのだと考える機会になって良かった。



授業を受けて、自分の体や家族のために実践しようと思うことは何ですか？

- 当たり前毎日に感謝する。
- 働く。
- 家事を母親まかせにしない。
- 親の手伝い（家事）
- 生活習慣に気をつける。[多数]
- 運動をする。[多数]
- しっかりと検査をする。
- 家族に何か普通とは違う、体の変化があればすぐに教える。
- 病院に無理にでも連れて行く。
- がん検診を受けさせる。
- 酒を飲み過ぎている母に注意する。
- 毎年1回は健康診断を受ける。
- 健康的な生活を送る。
- 家族が少しでもおかしいと思ったら、病院に行くことをオススメする。
- たばこを吸ったとしても、周りの人に迷惑は絶対にかけない。

一緒に授業を受けた先生たちにも考えてもらいました。→裏面

がんの予防のためにしようと思うことは何ですか?? ～ 先生編 ～



木村副校長先生

～自分のために～

食べ過ぎと寝不足に注意する。
土日は走る。

～大切な人に対して～

マイペースで生活してもらえ
よう自分のことは自分です。

追分先生

定期的な運動をして、体重をキ
ープする。

がん検診や健康診断を勧める。

東先生

心と身体の健康を最優先にする。
健診をちゃんと受ける。

何か気になることがあれば、
病院に連れて行く。

岡野先生

野菜もしっかり採る食事。

定期的に人間ドッグを受診し
てもらう。

勝山先生



お酒の量が1日180mlと明確に言われて驚きました。自分も家族も週末だけお酒を飲むのですが、飲み過ぎには気をつけようと思いました。また、食事を改めて見直そうとしています。毎日、サラダの作りおきをして、積極的に野菜をとるように心がけています。体調が悪そうなら、すぐに病院というのも肝に銘じて、長生きしたいと思います。

「健康」とは、誰もにとって生きていく上での大きなテーマです。毎日のちょっとした心がけの積み重ねが大切です。先生たちも、健康で仕事を続けられるよう、身体と心を大切にしていきたいと思えます。

今回の学習のポイントは、

- ① **がんという病気を知ろう。**
 - ② **自分の生活スタイルを見直そう。**
 - ③ **もしも、大切な人ががんになったら、その人のためにしてあげられることを考えよう。**
- でした。ぜひ、学んだ内容を大切な人に伝えてあげてください。



～ 自分で守る健康 ～

高校を卒業したら、健康診断はどうなる??



<就職する人>

事業者が実施する健康診断が、年に1回程度あります。(法律で決まっています。)働く人は受ける義務があるので、職場の健康診断は必ず受けるようにしましょう。

<進学する人>

学校において実施される健康診断が毎年6月30日までにあります。必ず受けるようにしましょう。

ただし、この先どちらも歯科検診はありません。歯の健康管理は、自分自身で行いましょう。早めの受診を!