

がん教育の取組

～実践資料集～

途中報告 期間：H27.9.7～10.19

《内容》

- ①がん教育の推進に当たって
- ②実践構想図
- ③がん予防を加味した健康づくり
- ④がん教育の波及効果(案)
- ⑤実践紹介

6年体育科(保健領域)「病気の予防」

- ・病気の起こり方
- ・感染症の予防
- ・たばこの害
- ・生活習慣病としてのがん

- ④がん教育想定発問 100

大田市立川合小学校



がん教育の推進に当たって

平成 27 年 10 月 19 日

大田市立川合小学校

校長 矢田悦夫

はじめに

平成 27 年 9 月 7 日、島根県健康福祉部がん対策推進室より「がん教育」の推進依頼を受け、実践研究をすることとなった。今後、「健康教育を推進する中で『がん教育』をどのように取り込んでいけばよいか。」を検討していくことが、本校の課題である。具体的には、平成 29 年度から実施される「がん教育」に有効な教材を開発したり、外部人材の活用方法等を模索したりすることを考えていきたい。

研究推進に当たっては、体育科保健領域で「病気の予防」を指導する 6 年担任、5 年担任、養護教諭を中心に全教職員の共通理解の元、教育活動全体を通して取り組んでいくこととする。

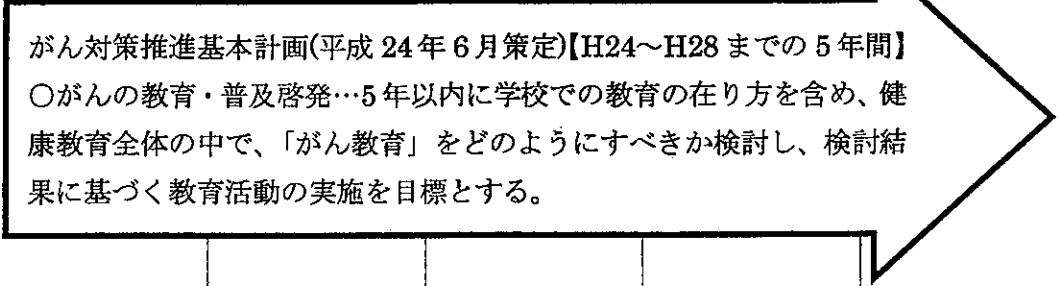
1 学校教育の中で「がん教育」が求められるようになった背景

- ①がんは、国民の二人に一人がかかる可能性があると推測されており、国民の健康に関する基礎的な教養として身につけておくべき必要不可欠なものとなりつつある。
- ②がん対策基本法(平成 18 年法律第 18 号)の下、政府が策定(平成 24 年 6 月)したがん対策推進基本計画において「子どもに対しては、健康と命の大切さについて学び、自らの健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識をもつよう教育することを目指し、5 年以内に、学校での教育の在り方を含め、健康教育全体の中でがん教育をどのようにすべきか検討し、検討結果に基づく教育活動の実施を目標とする。」こととされている。
- ③平成 26 年度から国においても新たに、「がんの教育総合支援事業」を立ち上げ、有識者による「がん教育」の在り方に関する検討会を設置するとともに、モデル校等での多様な取組を実施し、それらを踏まえつつ、今後のがん教育の推進に向けて、検討することとなった。

2 「がん教育」をとおして期待する子供像

- 自分の健康を自分で管理し、改善していける子
- がんについて理解している子
- がん患者に対して正しい認識のある子

3 「がん教育」に関する国の動向

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
政府	 <p>がん対策推進基本計画(平成 24 年 6 月策定)【H24～H28 までの 5 年間】 ○がんの教育・普及啓発…5 年以内に学校での教育の在り方を含め、健康教育全体の中で、「がん教育」をどのようにすべきか検討し、検討結果に基づく教育活動の実施を目標とする。</p>				

文部科学省	「がんに関する検討委員会」 日本学校保健会主催【文部科学省補助金】	「がん教育」の在り方に関する検討会 文部科学省主催		
		○1年目 ・「がん教育」の基本方針について検討	○2年目 ・「がん教育」に必要な教材等の開発 ・外部人材の活用方法等について検討	○3年目 ・「がん教育」に必要な教材等の修正 ・外部人材の活用方法等について検討 ・報告書の作成
		モデル事業の実施 期待される効果 ・教育委員会等によるがんの教育用教材の作成 ・専門医等の講師派遣 ・教職員用研修会の開催 など		
		○1年目 希望地域において事業を実施。	○2年目 基本方針を基に1年目の実施地域を中心に地域を絞って実施。	○3年目 事業の課題の改善、教材等を活用して実施
		学習指導要領改訂の必要性について検討		

4 川合小学校の「がん教育」推進計画

①がん教育の定義

がん教育は、健康教育の一環として、がんについての正しい理解とがん患者や家族などのがんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを通して、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を図る教育である。

②がん教育の目標

○がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について関心をもち、正しい知識を身に付け、適切に対処できる実践力を育成する。また、がんを通じて様々な病気についても理解を深め、健康の保持増進に資する。

○がんについて学ぶことやがんと向き合う人々と触れ合うことを通じて、健康と命の大切さに気付き、自己の在り方や生き方を考え、共に生きる社会づくりを目指す態度を育成する。

③がん教育で取り上げる主な内容

- ・がんという病気
- ・がんの要因
- ・我が国のがんの状況
- ・がんの予防
- ・がんの早期発見とがん検診
- ・生活の改善
- ・がん患者への理解と共生

④指導計画

授業の全体構成 29時間 *6年生

(1) 体育科保健領域 「病気の予防」・・・8時間

- ①病気の起こり方・・・1時間
- ②病原体がもとになって起こる病気の予防・・・1時間
- ③生活行動がかかわって起こる病気の予防・・・2時間
- ④飲酒と健康・・・1時間
- ⑤喫煙と健康・・・1時間
- ⑥薬物乱用と健康・・・1時間
- ⑦地域の様々な保健活動の取組・・・1時間

(2) 総合的な学習の時間 「大切な人を病気から守ろう」・・・20時間

(3) 特別活動 「知って守ろう、自分の身体・家族の健康」・・・1時間

第6学年 体育科(保健領域) 「病気の予防」単元計画(案)

時	小単元	ねらい	主な学習内容
1	病気の起こり方	病気はどのようにして起こるのかがわかる。	知っている病気の名前を挙げる。 かぜをひいたのはどのようなときだったか、経験を振り返って発表する。 病気は何がかかわって起こるのかを知る。 わたしたちの体は、どのような仕組みで病気から体を守っているのかを知る。 ていこう力を高めるためには、どのような生活がよいのかを知る。 キーワード：病原体、環境、生活のしかた、ていこう力
2	病原体と病気	病原体がもとになって起こる病気を予防するには、どうすればよいのかがわかる。	病原体がもとになって起こる病気は、どのようにして起こるのか考える。 病原体がもとになって起こる病気を予防するには、どうすればよいのかを考える。 キーワード：感染症、病原体の発生源、病原体のうつる道筋、体のていこう力、(がん)

3	生活のしかたと病気（1）	生活習慣病はどのような病気かがわかる。 生活習慣病を予防するにはどうすればよいのかがわかる。	生活習慣病はどのような病気かを知る。 生活習慣病には、どんな病気があるのかを知る。 生活習慣病はどのようにして起こるのかを知る。 キーワード：生活習慣病、心臓病、脳卒中、高血圧症、糖尿病、がん
4	生活のしかたと病気（2）	むし歯歯周病を予防するためには、どうすればよいのかがわかる。	むし歯はどのようにして起こるのかを知る。 むし歯や歯周病を防ぐために、自分の生活をチェックし、どこを改善すればよいのかを考える。 キーワード：むし歯、歯周病
5	喫煙の害	喫煙にはどのような害があるのかを知る。	喫煙すると、心身にどのようなえいきょうがでるか調べる。 キーワード：喫煙、受動喫煙、たばこ、（がん）
6	飲酒の害	飲酒には、どのような害があるのかを知る。	酒を飲むと、どのような害があるのかを知る。 多量の飲酒を長時間続けると、心身にどのようなえいきょうが出るか調べる。 キーワード：飲酒、アルコール
7	薬物乱用の害	薬物乱用は絶対にいけないことがわかる。	薬物乱用は、心身にどのような害をおよぼすのか調べる。 キーワード：薬物乱用、シンナー、麻薬、覚せい剤、危険ドラッグ
8	地域の様々な保健活動の取組	地域の様々な保健活動を知る。	私たちの健康を守るために、保健所や市役所などでは、どんな活動が行われているのか知る。 キーワード：健康指導、健康診断、がん検診、人間ドック

< 6年生 総合的な学習の時間（全20時間） >

テーマ 大切な人を病気から守ろう

ねらい：保健学習「病気の予防」から学んだことを元に、外部人材を活用しながら、個々の課題に沿った調べ学習をし、まとめて発表する。

※実践構想図参照

< 1～6年生 特別活動（学校保健委員会）1時間 >

テーマ 知って守ろう、自分の身体・家族の健康

ねらい：がんについて正しく理解するとともに、自他の健康を自他の健康と命を大切にしようとする高める。

※実践構想図参照

「がん予防12か条」(参考)

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこは吸わないように
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものには注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

6年 体育 病気の予防(9/下～10/中)

病気の起こり方
 アイウエオ
 病原体がもとになって起こる病気の予防
 生活行動がかかわって起こる病気の予防
 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康
 地域の様々な保健活動の取組

禁酒・禁煙教室(10/8)
 酒とたばこの害について
 知ろう

薬物乱用防止教室(11月)
 身の回りにひそむ薬物か
 ら身を守ろう

大切な人も病気から守ろう!!
 (総合的な学習の時間)

病気の治療最前線
 (県立中央病院)
 総合病院を訪ねて、
 命を守るための努
 力や苦勞を知ろう。

総合病院
 大田市立病院に
 お勤めの三浦さ
 んに、病院の仕
 事について教え
 てもらおう。

開業医(10/23)
 地元の開業医
 の先生に、いろ
 いろなことを
 質問しよう。

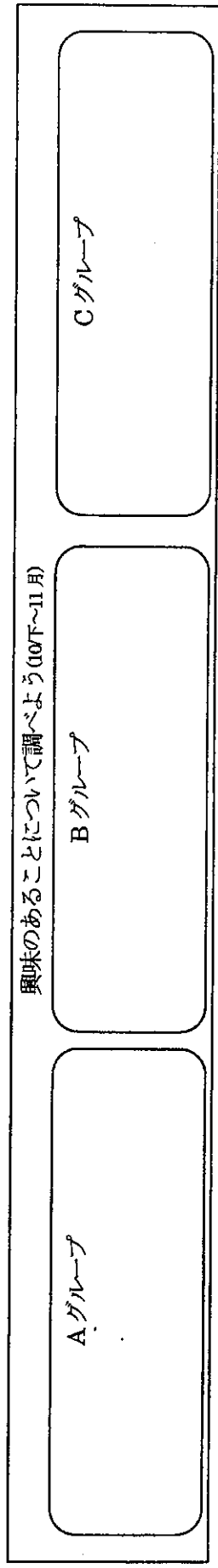
保健所(10/5)
 保健所は、どん
 な保健活動を
 しているのだ
 ろう

養護の先生に、
 学校の保健活
 動について教
 えてもらおう。

栄養の先生に、
 食事と健
 康について教
 えてもらおう。

がんの克服体験
 をもつ方から、
 当時から今の気持
 ちを聞こう。
 ※若狭雅子氏

音楽療法
 音楽療法士さ
 んの役割と音
 楽の癒し効果
 を体験しよ
 う。



これからの家庭の取組

学校との連携強化と家族でできる「がん」予防の実践
衣・食・住・医の4つの改善!!

衣の改善

清潔な衣服の着用
日差しが強い日は帽子を着用

食の改善

決まった時刻に3食摂取
栄養バランスを考えて

住の改善

清潔・掃除の習慣化
お風呂で体を清潔に
帰宅したら手洗い・うがい

医の改善

かかりつけ医にすぐ相談
健康診断は恒例行事
病気になるたらず病院

私たちが勉強したことを

- 「学校保健委員会」で発表しよう
- ①調べたり、聞いたりしたこと。
 - ②気付いたり、わかったりしたこと。
 - ③みんなに伝えたいこと。
 - ④みんなですりやっていたこと。

かわいっ子元気アップ・Day

期日…10月29日(木)
内容

①学習公開(健康や命に関する授業)

14:05~14:50

②学校保健委員会

15:00~16:30

テーマ

「知って守ろう自分の身体・家族の健康」

参加者

全児童、全職員、
保護者、地域の方々
関係者

内容

- ・6年生の学習発表…20分
 - ・川合小学校の保健活動…20分
 - ・がん相談員の方のお話…40分
- 講師: 榎原貴子氏
※島根大学医学部附属病院
相談支援センター がん相談員

これからの学校の取組

運動・栄養・睡眠の健康3原則の具体的実践と習慣化
健康教育・給食指導・体力づくり

健康教育

「コソコソ貯金」運動の継続
健康診断の活用
健康観察の日常化

食育

栄養指導
食べ残しゼロ作戦
栽培活動と地産・地消学習

体力づくり

教科体育の充実
徒歩通学の奨励
芝生の校庭で元気に外遊び
業間運動・課外体育
社会教育との連携

がん予防を加味した学校と家庭の健康づくりの取組例(案)

がん予防 12か条		学校		家庭	
1. バランスのとれた栄養をとる	健康教育	①「コソコ貯金」運動の継続 生活習慣の定着を図る。		清潔な衣服を着る。	
		②学校保健委員会の開催 家族、地域を巻き込む。		衣	
2. 毎日、変化のある食生活を	健康教育	③健康診断の活用 早期発見・早期治療の重要性を意識化させる。		日差しの強い日は、帽子をかぶる。	
		④健康指導、研修、講習、啓発活動の実施 知的理解を促す。		決まった時刻に3食、きちんと食べる。	
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに	給食指導	①栄養指導 ※栄養教諭による巡回指導		栄養バランスを考えて食べる。	
		②食べ残しゼロ作戦		おやつも栄養を考えて食べる。	
4. お酒はほどほどに	給食指導	③栽培活動と地産・地消学習 ※地域、給食センター等との連携		整理・整頓・清潔・掃除の4Sを家族ぐるみで行う。	
		④楽しい雰囲気づくり ※アウトドア給食、セレクト給食など		住	
5. たばこは吸わないように	体力づくり	①徒歩通学 歩いて登校、歩いて下校。		毎日、風呂に入って、体をきれいにする。	
		②芝生の校庭の活用 外遊びを活性化させる。		手洗い・うがいをこまめにする	
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる	体力づくり	③業間運動の実施 マラソン、なわとび等		かかりつけ医にすぐに相談する。	
		④課外体育の充実 陸上、水泳、体操、ダンス、卓球等		健康診断を受ける。	
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから	体力づくり			病気になるたら、すぐに病院で診てもらおう。	
8. 焦げた部分はさける	体力づくり				
9. かびの生えたものに注意	体力づくり				
10. 日光に当たりすぎない	体力づくり				
11. 適度にスポーツをする	体力づくり				
12. 体を清潔に	体力づくり				

参考資料…ガン予防12か条

1. バランスのとれた栄養をとる

バランスのとれた栄養とは、たんぱく質、脂肪、炭水化物、乳製品などの基本食品を毎日適量ずつとることです。ある一定の食品だけを大量に食べると、副作用で病気になることもあります。また、ビタミンのどれかがかけても、病気になるてしまいます。だから、偏食しないで、まんべんなく適量食べることが大切です。そうすることで、発ガン性のある物質を集中的にとることを回避することができますし、発ガン抑制効果のある物質をまんべんなくとることができます。

2. 毎日変化のある食生活をとる

好きだからといって毎日同じものばかり食べていると、発ガンの原因になってしまいます。例えば、ハム、ソーセージ、ベーコン、たらこなどは、強力な発ガン物質であるニトロソアミンの増加をうながす効果があるので、毎日食べない方が良いでしょう。にんじん、トマト、ほうれん草などの有色野菜に含まれるビタミンCがニトロソアミンを抑制する効果があるのでそれらと一緒に食べましょう。

毎日変化のある食事をするとは、ガンになる危険を分散するという意味でも大切なことだと思います。

3. 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに

バランスと共に大切なことは、食べる量です。食べ過ぎは発ガンの原因だけではなく、あらゆる成人病の原因にもなります。なので「腹八文目」を日々実行しましょう。

また、食べ過ぎの中でも、特に、脂肪の取りすぎは、大腸ガンや乳ガン、肺がんなどの原因になるともいわれています。食べ過ぎと脂肪の取りすぎには、十分注意しましょう。

4. お酒はほどほどに

アルコールはたばこにくらべるとガンにはなりにくいですが、濃いアルコールをストレートで飲むと、食道ガンになるともいわれています。特に、たんぱく質などの副食をとらなかつたり、たばこを吸いながらの飲酒は大腸ガンになりやすいので注意が必要です。

アルコールの1日の適量は、日本酒なら1合、ビールは1本、ウィスキーはダブルで1杯とされていますが、週に2日はアルコールをとることを休んだ方が良いでしょう。

5. タバコはやめる

たばこ、とくに紙巻たばこは肺ガンの関係が深いことは、よく知られている通りである。

6. 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる

気管や、気管支にガンができるというときは、正常な「円柱せん毛上皮」が「扁平上皮」に変わる。

ビタミンAはこの扁平上皮化を防いでいる。ビタミンCは、体内で亜硝酸ナトリウム（防癌剤などに使われている）と、アミン類が反応してできるニトロソアミンの生成を抑える。また、ガンは一種の酸化現象だが、ビタミンEには逆の還元作用がある。

繊維質をたくさんとると通じが良くなる。つまり、便の腸内停留時間を短くすればするほど、大腸ガンの危険性は減っていくのである。

7. 塩辛いものは控えめに、熱い物はさましてから

日本のように塩分を多く取るところで胃ガンの発生率が高い。アメリカでも40年程前は、胃ガン発生率が今の倍あった。それが減ってきたのは塩蔵食品摂取の減少など、食生活の改善が大きいのといわれている。

また、地域によって食道ガンが多いのは、あついで茶がゆを食べる習慣と関係があるといわれている。

8. こげた部分は避ける

魚や肉などの焼きこげの中には、数種類の発がん物質が発見されています。この発がん物質は調理時間が長ければ長い程、多く発生するものなのでこげ過ぎには注意しましょう。

適度に焦げ目があった方が美味しいものは、野菜と一緒に食べると良いでしょう。

9. カビの生えたものに注意

ピーナッツなどのナッツ類やとうもろこしにつくカビが産生する毒素には、強い発ガン性が認められています。漬け物や、しょうゆ、米、みそ、餅などのカビにも発がん物質を産生するものがある。

なるべくカビの生えたものは食べないことです。

10. 日光に当たり過ぎない

日光に当たりすぎると皮膚ガンになる。(このことはガンの原因という項目のところの説明があります)日本人は日光を遮断するメラニン色素を多く持っているので、白人に比べて安全ですが、やはり、真っ黒に日焼けするほど幅を狭くするのは避けたほうが良いでしょう。

11. 適度にスポーツをする

ストレスと過労が、発ガンを促進することは良く知られています。ストレスや過労を解消するためには、十分な睡眠と、適度なスポーツが効果的です。年齢や体力に応じて、1日1回良い汗をかきましょう。

12. 体を清潔に

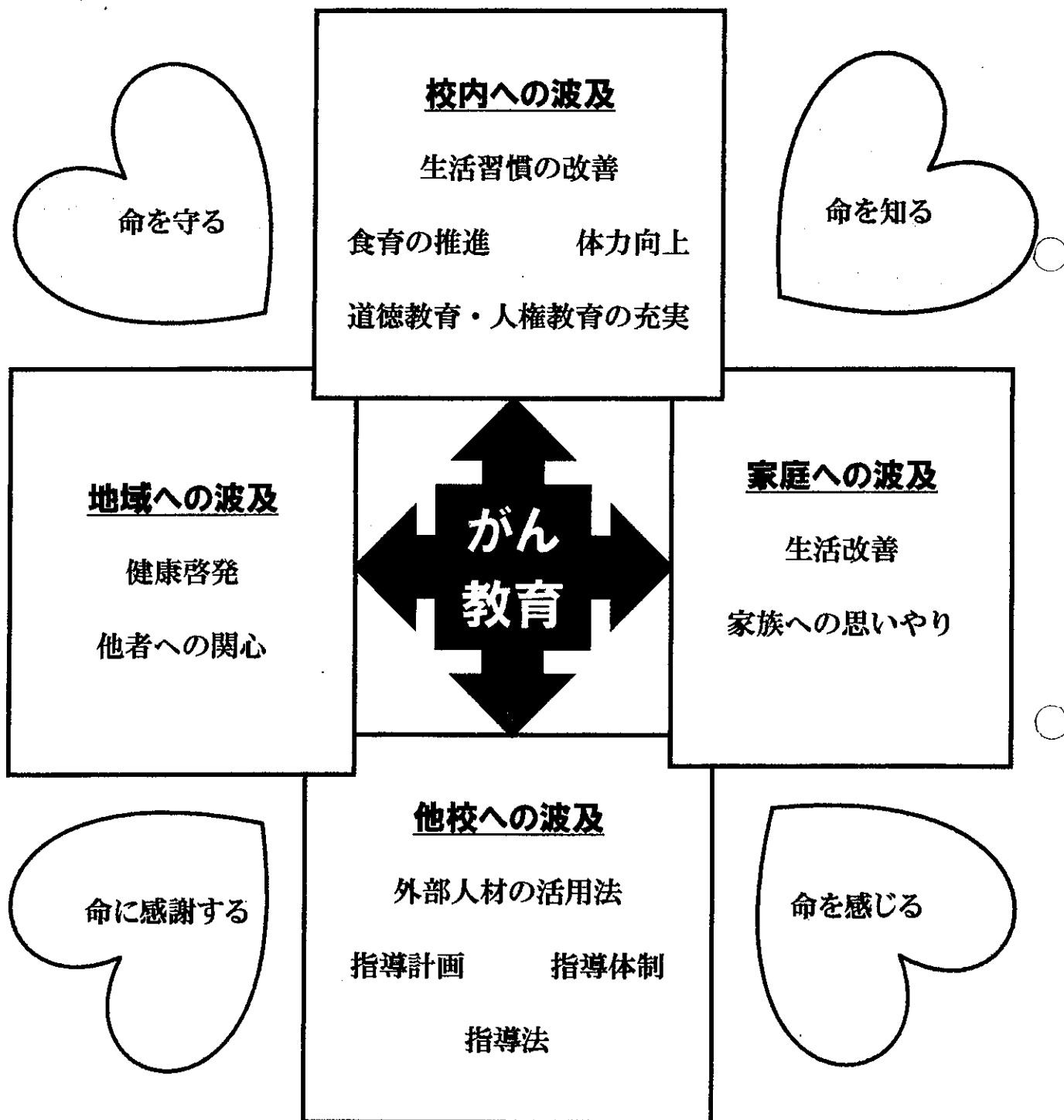
体を清潔にすることも、ガン予防に役立ちます。衛生環境の悪い国や地方では、皮膚ガンや生殖器ガンが多く発生するといわれています。日頃から、手洗いやうがい、シャワーや入浴をこまめに実行しましょう。

平成 27 年度

川合小学校の健康教育

—がん教育の波及効果—

H27.10.19



「がん教育」で、体と心と頭の健康づくり

病気の起こり方

H27. 9. 30

T1 丸亀貴彦

T2 山田友香

(養教)

ねらい

どんな病気があるかを考えたり、病気の発生原因を考える活動を通して、病気の発生原因は大きく4つに分けられることや、それらが関わり合って起こることを理解する。

1 病気にはどんなものがあるか考える

説明 かぜ、じんましん、下痢、これらは病気です。

発問 水ぼうそうは病気ですか？

水ぼうそうの写真を提示し挙手で考えを問う。理由等は問わないテンポよくすすめる。

説明 水ぼうそうは病気です。

発問 熱中症は病気ですか？

同様に挙手で考えを確認する。

説明 熱中症は病気です。体の中の水分が減って、熱が出たり、意識を失ったり、吐き気がしたり、体に色々な問題が起こる病気です。

発問 虫歯は病気ですか？

説明 虫歯はれっきとした病気です。

理由が知りたい子もいるだろうと思われる。しかし、後で考えますと言い、深入りは避ける。

発問 他にどんな病気を知っていますか？できるだけたくさんノートに書きなさい。

作業は3分程度とする。机間巡視し、意欲的に書いている子をほめる。作業終了後一番書けた子を確認する。

指示 一番たくさん書いた〇〇さん、黒板に書いてください。

指示 〇〇さんの書いたものに3つ付け加えられる人がいたら書き加えてください。

挙手で確認し、指名する。次、次と指名し、黒板に書かれる病気名を増やす。

発問 この中で、これは病気だろうか？と思うものはありますか？

意見が出た場合は養護教諭が短く、病気かどうか判定する。

指示 先生もいくつか見つけてきました。スクリーンを見ましょう。

とびひ、食中毒、結核、心臓病、がん、を紹介する。

2 病気の発生原因を考える

発問 虫歯の原因は何か知っていますか？

列指名でどんどん当てる。

指示 虫歯の原因は何か、山田先生の話聞きましょう。

説明(養護教諭) 病気の原因は4つあります。1つ目が病原体が体の中に入って、2つめが体の抵抗力が低下して3つ目が生活行動が関係して、4つめが環境の変化に耐えられなくて、で

す。「歯みがきをしない」は何番でしょう？答えは③です。だけど歯みがきしないからといって必ず虫歯になるわけではありません。実は他にも原因があるんです。虫歯の原因となる菌があるんです。ミュータンス菌といいます。このミュータンス菌が歯につくことで虫歯になるんです。では、ミュータンス菌は何番でしょう？答えは①ですね。でも、ミュータンス菌が歯についたからと言って、すぐ虫歯になるかというと、そうではありません。歯は、ミュータンス菌を跳ね返す力をもっています。ところが、歯が汚れすぎると、ミュータンス菌を跳ね返す力がなくなってしまいます。この状態のことを、体の抵抗力が低下するといいます。このように、虫歯の原因は、①②③が大きく関係しています。

指示 ペアで黒板に書かれた病気の原因を考えて番号を書きましょう。

子どもたちは教科書を手がかりに考える。考えにくそうなペアにはアドバイスを加える。意欲的なペアには肯定的な評価を加える。作業したペアが分かるよう、番号の下には名前を書いておくように言う。

発問 特にこの病気の発生原因が知りたいというものはありますか？

子どもから出るようであれば、養護教諭が説明を加える。

説明(養護教諭)

説明 インフルエンザやがんはどのようにして起こるのかはこれから詳しく勉強していきます。

授業の感想を書く。時間があれば感想を交流する？

病気の起こり
方を考えよう

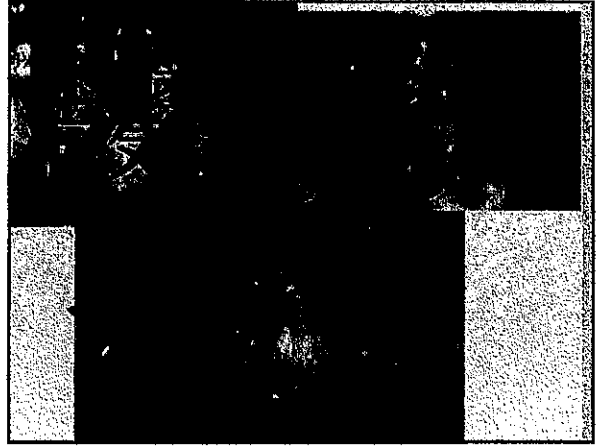
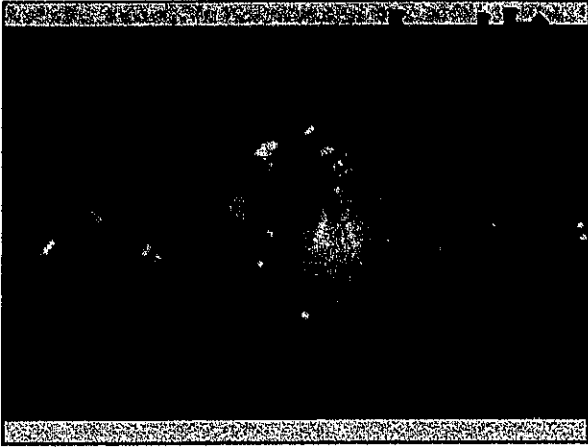
かぜ
じゅんかん
下痢

水に
病
かぜ

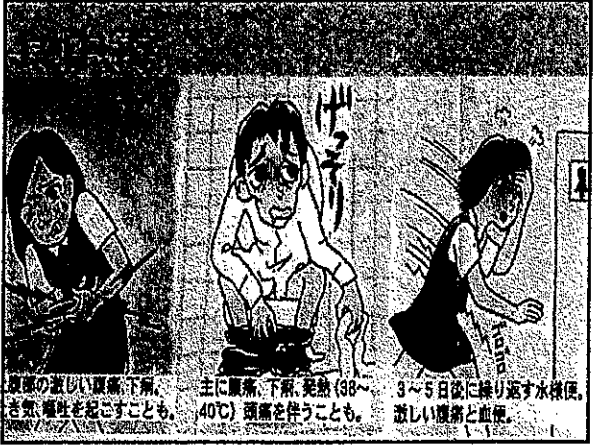
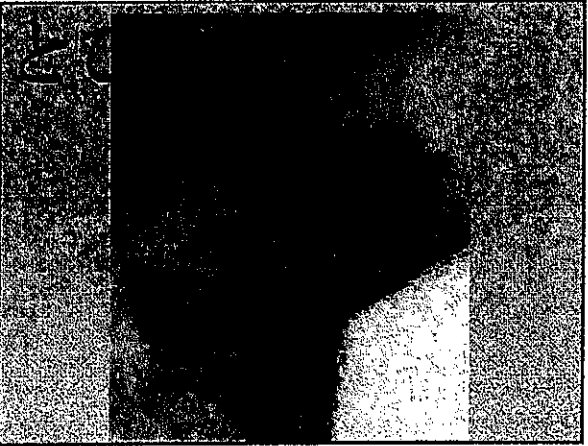
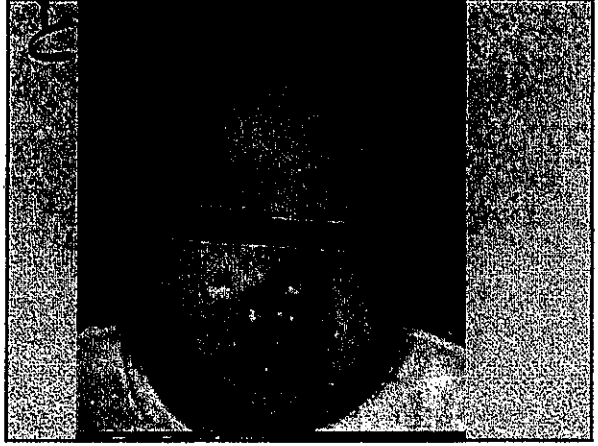
熱中症

かぜ

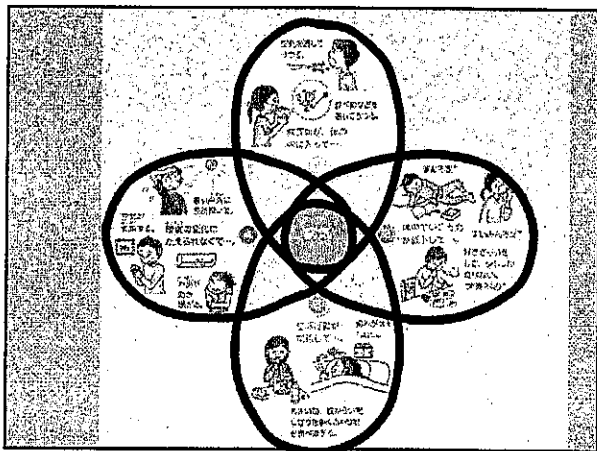
熱中症



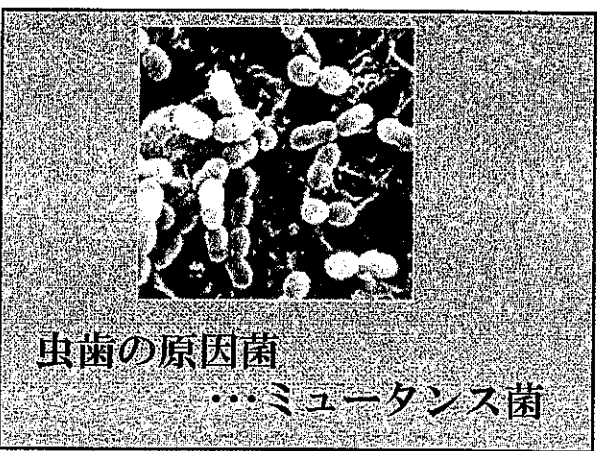
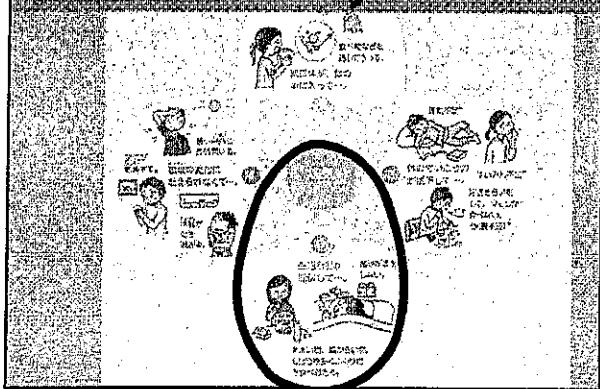
できるだけたくさん知っている病気を書きましよう。



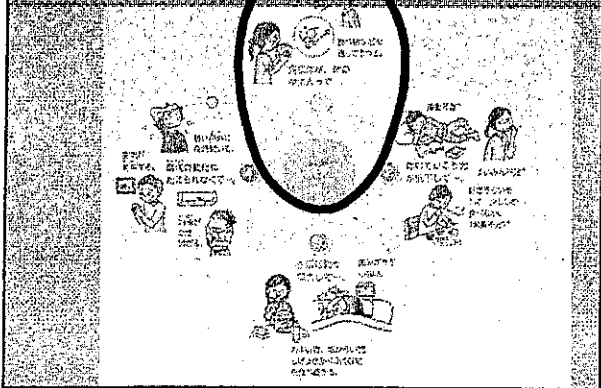
どうして虫歯になるのか？



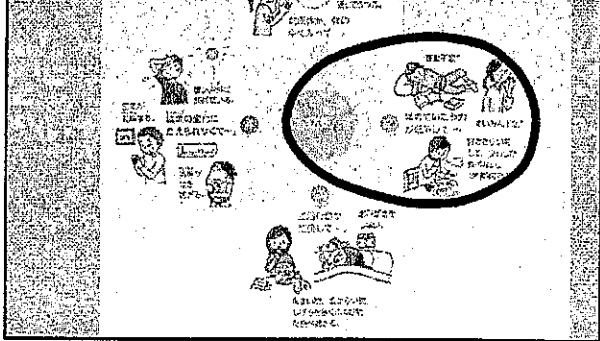
歯みがきをしない時何番？

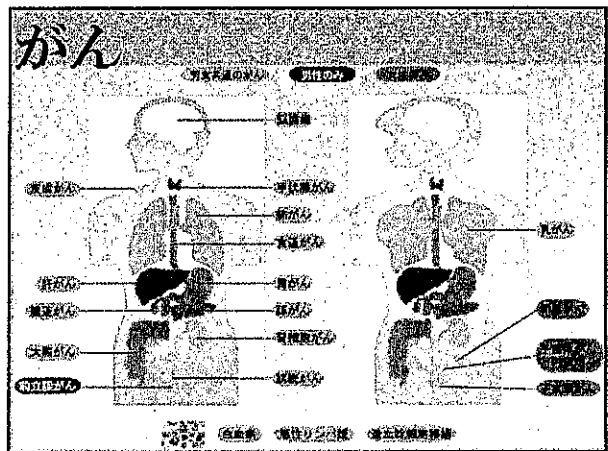
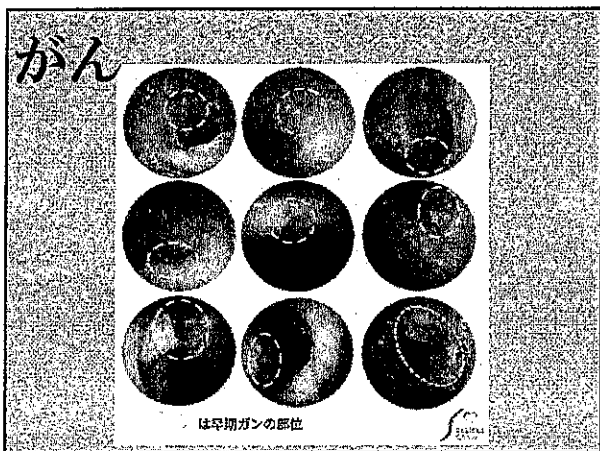
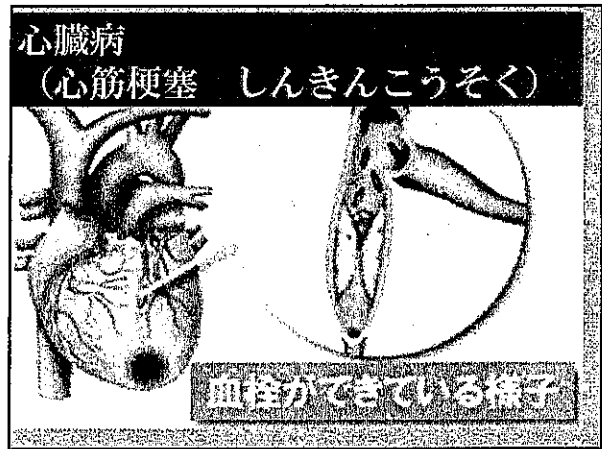
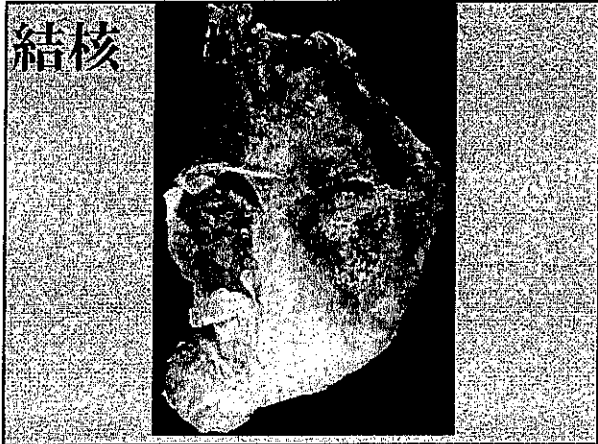


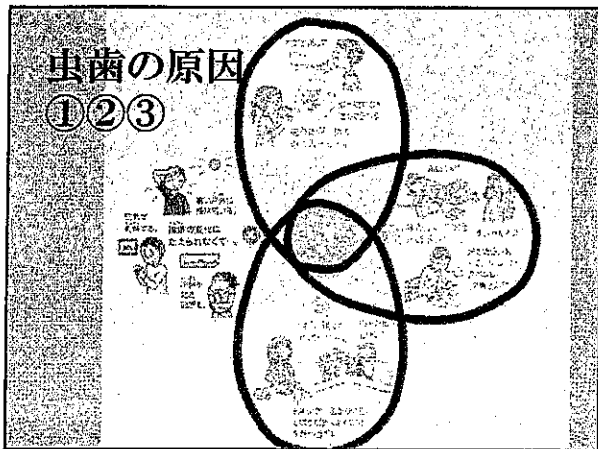
ミュータンス菌は何番？



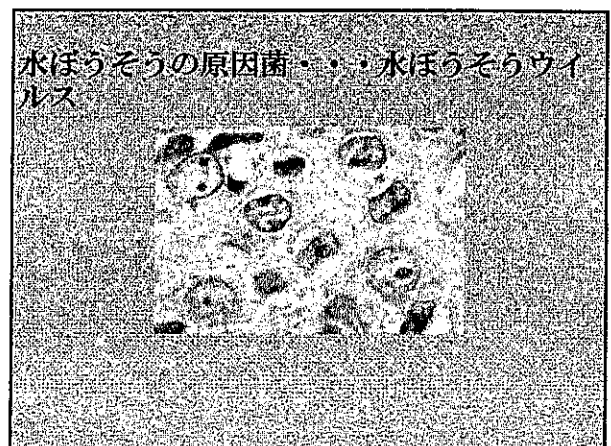
ミュータンス菌をいね返す方 かた

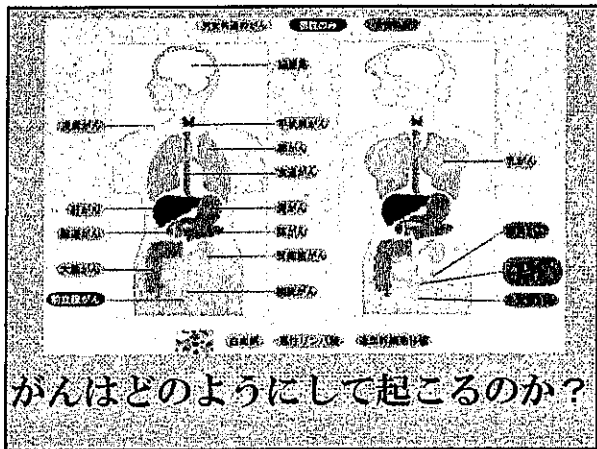






ペアで病気の原因を
考えて番号を書きましょう。





がんはどのようにして起こるのか？



9/30感想

A	<p>がんなどいろいろな病気が知れてよかったです。どうやって病気になるのか分かってよかったです。ぼくは全然病気を知らないなので、もっと分かるようにがんばりたいです。</p>
B	<p>わたしは、病気のことを詳しく知らなかったけど、ほかの人が書いたものを見て、いろいろな病気があるなということを知れてよかったです。いろいろな病気があったので、治す方法や、体に入りにくく(病気に)ならない方法を勉強したいなと思いました。知らない病気や聞いたことはあるけどくわしく知らない病気があったので、調べたり、勉強したいなと思いました。いろいろな病気が知れて楽しかった。</p>
C	<p>病気になるのには4つの原因が関係していることがわかりました。今まで知らなかった病気もあったし、知っている病気のことでもくわしく知れてよかったです。病気になるのには、いろいろな原因があるので、びっくりしました。もっといろいろな病気についてくわしく調べたり、話を聞いたりして知りたいなと思いました。</p>
D	<p>病気には、いろいろな原因があったり種類があったりして重なって病気になるということがわかりました。がんにはなんでたくさんの種類があるのかが知りたいです。病気のことには知らないことがたくさんあったけど今日の勉強でいろいろなことが知れたと思います。</p>
E	<p>いろいろな病気の名前が知れてよかったです。初めて知る病気もありました。たくさん病気があるのに、病気の原因は4つだけでびっくりしました。ほかにもこわい病気があると思うので、たくさん知りたいです。</p>
F	<p>今日はいろいろな病気を学びました。中でも、私のおじいちゃんはいろんな病気にかかり、がんにかかった時は、その病気を知らなかったけど、今日この授業を受けて、がんやその他の病気を知れたのは、友だちの意見で知れたのでよかったですし、これからも、病気のことをいろいろ考えたいなと思いました。</p>
G	<p>びょうきのしゅるいがいっぱいあっておどろきました。あまいものはあまりくわないようにしたいです。</p>
H	<p>がんにはたくさんのしゅるいがあったのでびっくりしました。原因がたくさんあるのもあったので病気はこわいなと思いました。かぜや熱を出すのは、病原体が体の中に入ったり、体の抵抗力が低下したり、生活行動が関係したり、環境の変化にたえられなくなってるので、今度から生活を変えたいと思いました。これからもっと病気について勉強したいです。</p>
I	<p>今日は初めての勉強だったけど、とても病気のことをいっぱい知れたような気がした。ガンのことは、あまり知らないけど、こわい病気だと思うので、これからもっと勉強して、ガンについて知っていききたいです。</p>
J	<p>病気にいろいろな種類があって、原因はそれぞれちがうことがよくわかった。今まで、考えたことなかった、むし菌は病気かどうかを考えて病気だということがわかって、原因も知れたのでよかったです。これから、病気についてもっと詳しく、予防法をたくさん知りたいです。知ったことはさんこうにしていききたいです。</p>
K	<p>友だちの意見などをたくさん聞いて、いろいろな病気を学びました。病気の原因もぼくが思っている事以外にたくさんありました。ぼくが、どんな原因でその病気になるか分からなかった病気についてももっとたくさん知りたいです。</p>
L	<p>今日は、病気のべんきょうをしました。ぼくは、病気がすごいきけんだと思いました。できるだけぼくは、一番なりたくない病気は、がんです。なぜならがんは、かみのけがぬけたり、くるしんでしぬのは、100%やです。</p>

感染症の予防

H27.10.1
T1 丸亀貴彦
T2 山田友香
(養教)

ねらい

抗体やナチュラルキラー細胞の働きを知ったり、抵抗力を高める方法を考えたりする活動を通して、感染症の予防に対する関心を高める。

1 感染症と抵抗力の関係を知る

説明 病原体に感染して起こる病気を感染症といいます。

説明 とびひは原因菌に感染して起こる感染症です。

説明 水ぼうそうはウイルスに感染して起こる感染症です。

説明 食中毒も感染症です。

発問 インフルエンザは感染症ですか？

挙手で考えを問う。理由を数名に尋ねる。

説明 インフルエンザも感染症です。インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。

説明 インフルエンザウイルスを簡単にしたものです。インフルエンザは、エンジンとなる中心の部分と手の部分からできています。このウイルスが体の中に入って暴れると、高い熱が出たり、関節が痛くなったり、長く学校を休まないといけなくなったりするのです。

発問 インフルエンザが体の中に入ると必ずインフルエンザになるのでしょうか？

挙手で考えを問う。理由を数名に尋ねる。

説明 手の部分におもりのようなものがついたインフルエンザは動きを止めます。おもりがまたやってきました。動けるのは残り2つとなりました。

説明 このおもりのようなものを抗体といいます。人間はインフルエンザの働きを止める抗体を作る力を持っています。

説明 インフルエンザが食べられています。このインフルエンザを殺してくれる細胞をナチュラルキラー細胞といいます。

説明 人間は病原体に抵抗できる力、抵抗力を持っています。この抵抗力が低下するとインフルエンザにかかりやすくなります。しかし、抵抗力は高めることができることが分かっています。

2 抵抗力を高める方法を考える

発問 抵抗力を高めるためにどんなことをするといいいでしょう。

ノートに1つ書いたら持ってくるように言う。持って来た児童には肯定的な評価を心がける。持って来た子は板書させ、他にもないか考えるように言う。

指示 黒板に書いてあるとおりに発表しましょう。

指示 抵抗力について山田先生の話をお聞きしましょう

説明(養護教諭) 抵抗力を高めたくて、私は4つのことに気をつけています。1つめはすいみん。よく眠れた日は体の調子がいいし、寝不足だと体調を崩しやすいと感じます。2つめは食事。食べものはいろいろな栄養のかたまりです。そして、体の原料でもあります。なるべくたくさん種類の食べものを食べると、抵抗力が高まります。何でも食べなさいと言われるのはこのためです。3つめは運動。体力をつけることは、体の抵抗力を高めることでもあります。私は、子どもと一緒に泳いだり、ジョギングするようにしています。4つめは気持ち。「病は気から」と言うでしょう。なるべく、明るく前向きな気持ちでいるようにしています。笑うことも、体の抵抗力を高めるそうです。この中のどれか1つだけを気をつけるのではだめ。4つのことがバランスよくできているとき、体の抵抗力はもっとも高まります。

板書してある子どもたちの意見を踏まえた説明を行う。抵抗力を高める原則について必ず触れる。

説明 インフルエンザ予防接種は今年はやりそうな手の形のインフルエンザのエンジン部分を働けなくしたものを注射します。エンジンがないので悪さをすることはありません。しかし、体はインフルエンザが来たと思って抗体を作ります。

説明 本物のインフルエンザが入ってきたら抗体がただちに働くので、インフルエンザにならないのです。予防接種も抵抗力を高めます。

説明 しかし、手の形が違ったら抗体は働きません。予防接種をしてもインフルエンザにかかるとあるのはこのためです。予防接種をしたと安心せずに抵抗力を高めることを他にもすることが大切です。

発問 あなたは抵抗力を高めるためにこれからどんなことに気をつけたいですか？ノートに書きましょう。

ノートに書いたとおりに発表させる。

3 その他の予防法を知る

発問 抵抗力を高めること以外の感染症の予防法を知っていますか？

発表した子には肯定的な評価を行う。

指示 感染症の予防法について山田先生の話を書きましょう。

病原体をなくす、道筋を断ち切る、方法について説明を行う。

説明(養護教諭) 実は昨日のふり返りに、あきなさんが「病原体が体の中に入りにくくする方法を勉強したいと書いてくれたんです。実はこれが、感染症の予防法のひとつなんです。大正解！病原体が入って来にくくすればいいですよ。このことを、難しい言葉で言うと、病原体のうつる道筋を断ち切る」と言います。実は、毎日みんなが使うもので予防ができます。マスク、手洗い、うがい、この3点セットは、とても有効な予防法です。この他にも、人混みをさける、野菜などは水でよく洗い新鮮なうちに食べる、外国から帰ってきたときに感染症にかかっているかチェックするなどの方法もあります。もう1つの予防法は、病原体をなくすこと。殺菌と消毒です。具体的には、こういうことです。保健室にもありますよね。これらの予防法は、すべての感染症の予防に有効です。

時間があれば感想を書かせ、感想を交流して終える。

感染症を予防するには？

病原体に感染して起こる病気

感染症



とびひ

感染症

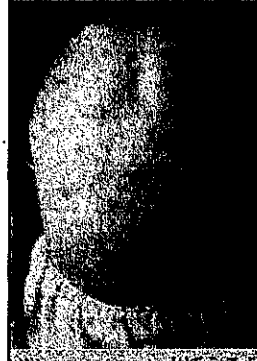


乳い菌(細菌)がブドウ球菌のように集まっていることからブドウ球菌と呼ばれます。

とびひの原因菌

水ぼうそう

感染症

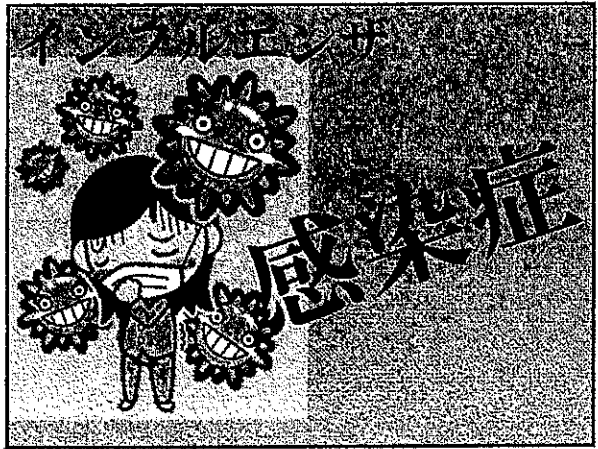


水ぼうそうの原因菌 水ぼうそうウイルス

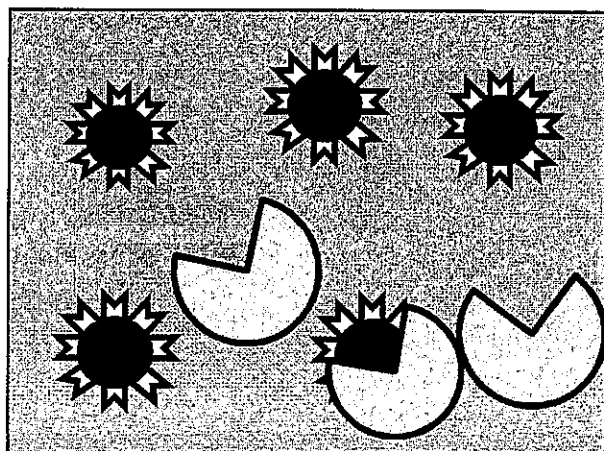
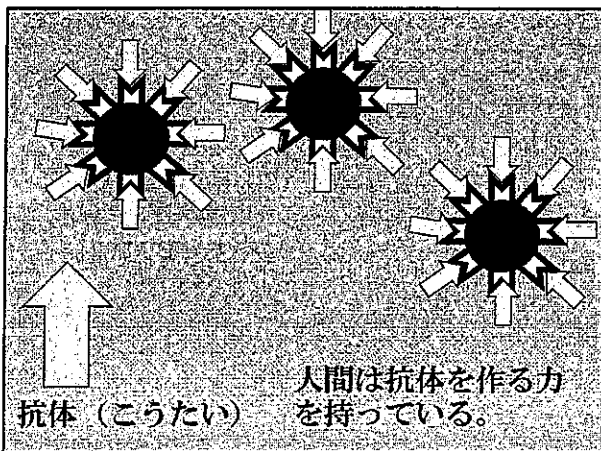
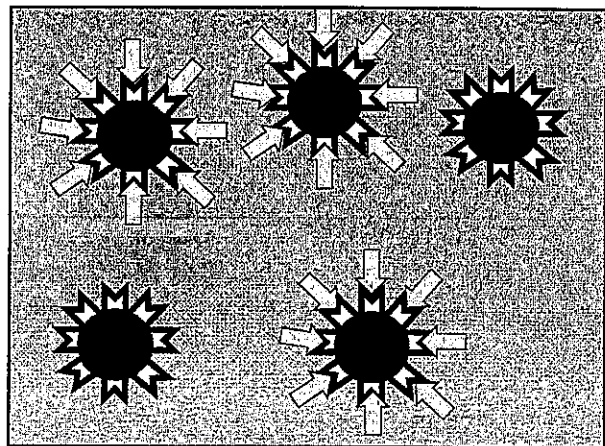
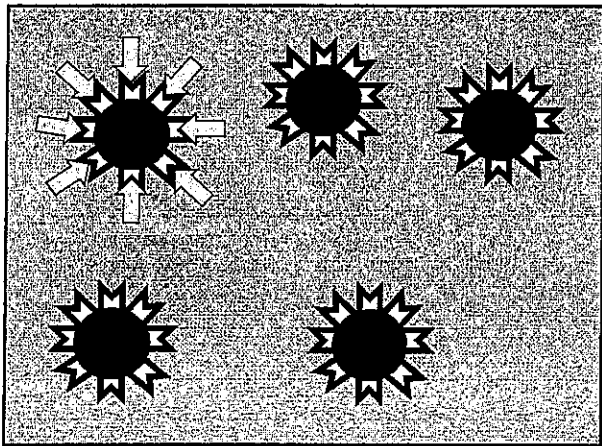
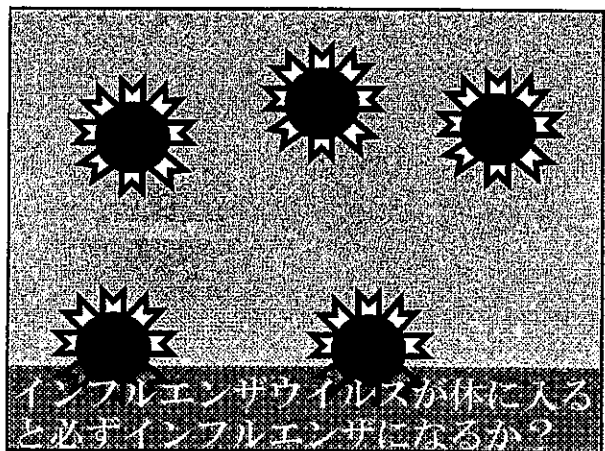
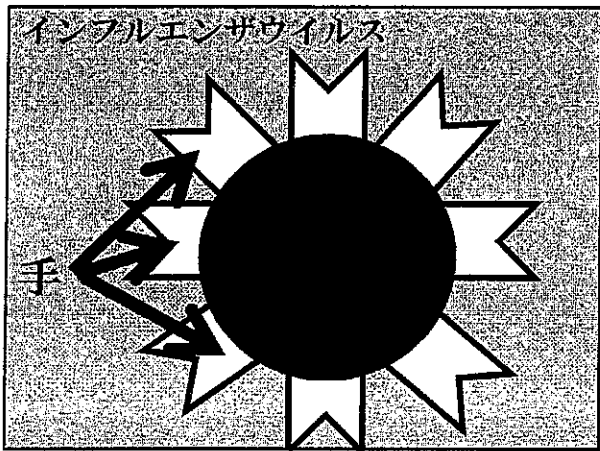


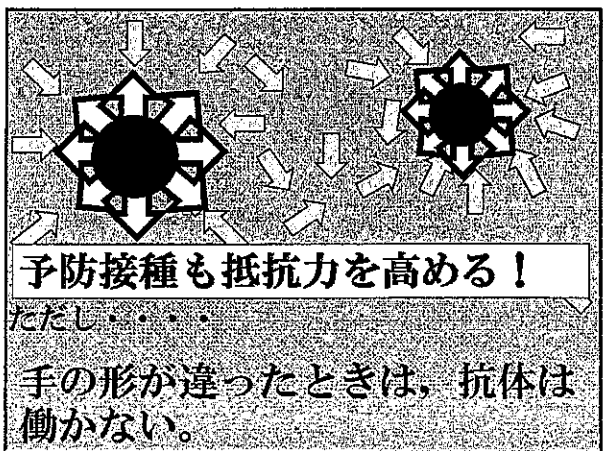
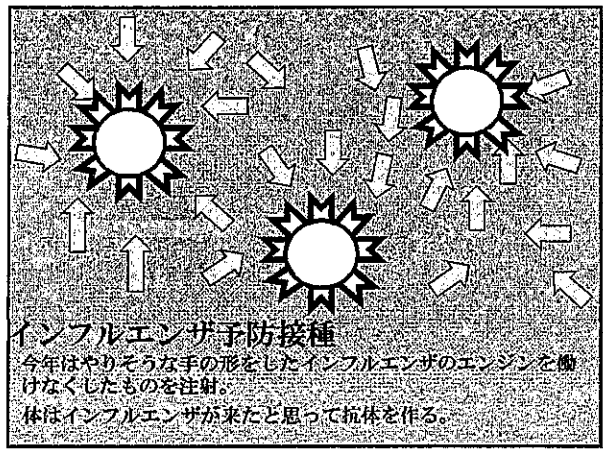
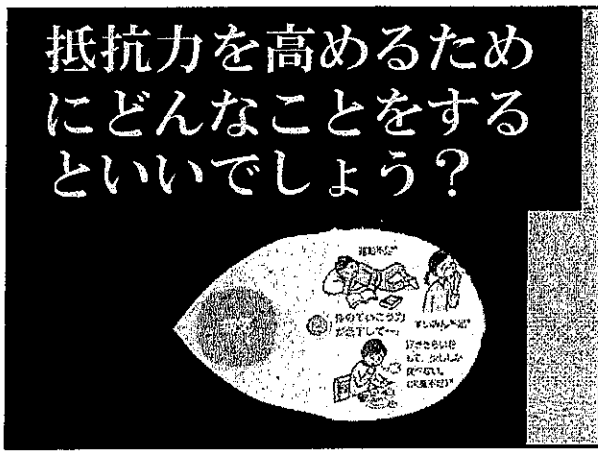
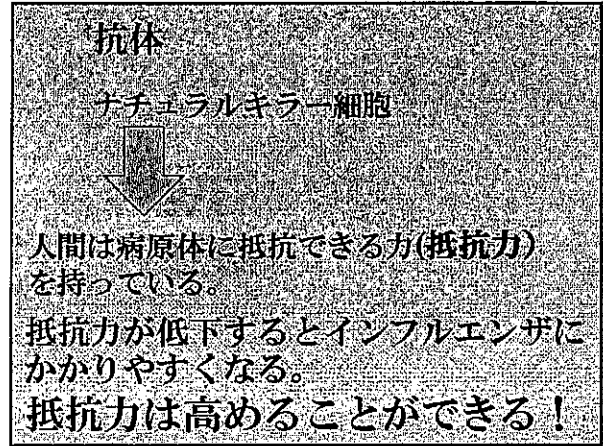
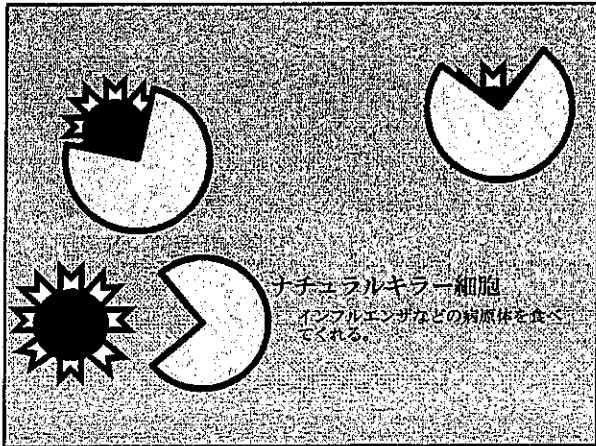
食中毒感染症

インフルエンザ





感染症






10 / 1 感想

A	<p>病原体をなくすことができるのをはじめて分かりました。殺菌・消毒を知れてよかったです。これから早寝早起きや運動をたくさんします。今日もたくさん知れてよかったです。抵抗力を高める方法がわかってよかったです。</p>
B	<p>わたしがリクエストした体に入りにくする方法がわかって気をつけようと思いました。病原体をなくす四字熟語「殺菌・消毒」を覚えたいと思いました。わたしは、よく夜更かしをするので、がんばって早く寝るようにしたいです。今日の保健の勉強は楽しかったです。抵抗力を高めるために、気持ちを明るくしたいなと思いました。抵抗力をがんばって高めたいと思います。</p>
C	<p>今日は感染症を予防するためのくわしい方法がわかったのでよかったです。感染症を予防するためには、1つのことだけじゃなくて、よくねたり、栄養をとったり、運動をしたりして、抵抗力を高めることが一番いい方法だとわかりました。病原体のうつる道筋を断ちきるための方法もたくさんあったので、やってみたいです。</p>
D	<p>病原体をなくすために、外から帰ったらしっかり手洗いうがいをして病原体が体の中に入らないように気をつけたいです。すいみんをあまりとっていないので、すいみんをしっかりとして抵抗力を高めたいです。栄養をバランスよくとって病気にならないように心がけて生活したいです。運動を毎日して病気に強い体になりたいです。</p>
E	<p>病原体をなくす方法や病原体のうつる道筋を断ちきる方法がたくさんあってびっくりしました。インフルエンザはかならずかからないことがはじめてしりました。体の中で抗体が手を止めてすごいなと思いました。抵抗力を強くしたいです。</p>
F	<p>今日の勉強で、病原体をなくす方法があったので、この方法を心がけ、健康な体を目指したいなあと思いました。今度は、なぜこの病気が出たのか勉強したいなあと思ったり、何年からこの病気ははやったのかなあと勉強したいです。</p>
G	<p>ナチュラルキラー細胞をはじめてした。</p>
H	<p>手洗いうがいやマスクをすることによって、病原体のうつる道筋を断ちきるができるのでやりたいと思いました。すいみんをじゅうぶんにとったり、好き嫌いせず食べると抵抗力も上がるので、早寝早起き、なんでも好き嫌いせず食べたいです。病気になったあと、どうゆうことを気をつければいいのか知りたいです。</p>
I	<p>今日は、体の中から、菌をなくす勉強をしました。消毒するだけで菌がなくなると思っていたけど、早寝早起きなどをしても、インフルエンザなどを予防できることを知りました。病原体が入りにくするために、抵抗力を増やしていきたいなと思いました。</p>
J	<p>今日は、感染症についてくわしく勉強しました。病原体のうつる道筋を断ちきる方法をたくさん知りました。予防接種の役割もわかりました。体は、抵抗力を持っていることもわかりました。感染症はうつるけど、予防方法があるので、できるだけ気をつけて生活したいなと思いました。</p>
K	<p>抵抗力を高めるために、したらしいことをちゃんと実践したいと思いました。抵抗力を高めることができる方法をぼくが知らないことも友だちが知っていて、ちゃんと聞いてよかったです。</p>
L	<p>加熱して殺菌する。マスクをする。せっけんを使って、手をよく洗う。ぼくは、インフルエンザもいろいろな形(?)があつてちょっとぶきみです。</p>


あなたは、抵抗力を高めるために、これからどんなことに気をつけたいですか？

抵抗力を高める以外に感染症を予防する方法は？


病原体のうつる道筋を断ち切る



マスクをする。



せっけんを使って、手をよく洗う。



外から帰ったら、うがいをする。

病原体のうつる道筋を断ち切る



人混みを避ける。




野菜などは、水でよく洗い、新鮮なものに食べる。




入館時に体温をチェックする。


病原体をなくす 殺菌・消毒



加熱して殺菌する。



薬品を使って消毒する。



手や指を消毒する。

タバコの害

H27. 10. 5

T1 丸亀貴彦

T2 山田友香

(養教)

ねらい

タバコが体に及ぼす悪影響や有害性を学習することを通して、タバコを勧められたときの自分の意志を明確に決定し、伝えようとする意欲を高めたり、断り切れないときの対処を知る。

1 タバコが体に及ぼす影響

説明 外国のポスターです。

指示 感想を短くどうぞ。

出た感想にはすべて肯定的な反応を行う。

説明 赤で囲まれたところがタイトルです。何とか危険と書いてあります。

発問 口に入る言葉はなんですか？

タバコが出るであろう。もっと強烈なタイトルです、とその他の考えを募る。

説明 正解は「命にかかわる危険」です。なかなか強烈なポスターですが、もっと強烈な写真も見つけました。今から紹介しますが、ちょっと見たくないなという人は、目を閉じて先生の声だけ聞いておいください。

説明 タバコは口のにおいの原因になる。

説明 タバコは脳卒中の原因になる。

説明 タバコはのどのがんの原因になる。

説明 タバコは口のがんの原因になる。

説明 タバコは肺がんの原因になる。これらは警告表示と言われます。この警告表示はすべて、タイのものです。

指示 感想を短くどうぞ。

説明 この警告表示はどこかにつけなければならないと法律で決められています。

発問 どこにつけなければならないでしょう。

説明 タバコにつけなければならないのです。同じ日本のタバコにも警告表示はあります。赤で囲まれた部分が日本の警告表示です。

タイと日本の日本の警告表示を並べて表示する。

発問 日本とタイの警告表示、どちらがいいですか？

挙手で考えを確認。それぞれの考えを発表させる。生産者の立場など多様な考えを引き出したい。

説明 CMも強烈なものを見つけました。オーストラリアのCMです。

眼底出血を引き起こす、タールの害、脳卒中を引き起こす、肺をがんから守る遺伝子を攻撃する、の4つのタイトルを順次流す。時間がなければ、肺をがんから守る遺伝子を攻撃する、のみ見せる。

指示 感想を短くどうぞ。

どの意見も認めるように心がける。

2 タバコの有害性

指示 タバコ有害性について山田先生のお話を聞きましょう。

説明(養護教諭)まず実際に、たばこをみてみましょう。分解して中がどうなっているか調べてみましょう。2つにわかれますね。葉の部分がたばこです。スポンジみたいな部分はフィルターといいます。たばこをそのまま吸ってしまうと、あまりにもダメージが大きすぎるので、フィルターをつけて、有害な物質を吸着させるようなしくみになっています。たばこに含まれる有害物質は、何種類くらいあると思いますか。5000種類のうち、有害な物質4950、極めて有害な物質50です。例えば、どんなものがあるのか、見てみましょう。まずは有害な物質には、トルエンというものがあります。ペンキの中に入っています。他には、一酸化炭素があります。車の排気ガスに入っています。次に極めて有害な物質には、ヒ素というものがあります。アリフマキラーという殺虫剤に入っています。タールは、さっきみたたばこのCMのにも出てきたね。塗料などに含まれているそうです。極めて有害な物質には、ヒ素、タールの他にも、カドミウム、クロム、鉛など全約50種類の物質があります。これらは、発がん性物質とも呼ばれています。がんの原因となる物質という意味です。たばこを吸うということは、これらの物質を吸い込んでいるということです。たばこは、2つの部分に分けられましたね。こちらはフィルターで、ここから煙を吸い込みますね。ここからの煙を「主流煙」といいます。こちらからの煙を「副流煙」といいます。2つのけむりのうち、どちらがより有害だと思いますか。副流煙の方がより有害です。ニコチンは2.8倍、タールは3.4倍、一酸化炭素は4.7倍です。まわりの人が副流煙を吸ってしまうことを、受動喫煙といいます。たばこはすべてあなたにダメージを与えます。たばこはすべてあなたと周りの人にダメージを与えます。

発問 どうしてこんなに体に悪いタバコを、吸っている人はやめないのでしょうか？

説明タバコを吸わない人は、たいていスッキリしています。しかし、タバコを吸う人はイライラするからタバコを吸うとよく聞きます。イライラしています。タバコに火をつけるとどうなるでしょうか？スッキリするんです。しかし、またすぐにイライラの状態に戻ってしまいます。その間わずか30分。だからまたタバコを吸って、スッキリイライラ、またタバコを吸ってスッキリイライラ、死ぬまでこれを繰り返すことになります。もうやだとタバコをやめたいと思う人もいます。すると激しい禁断症状が襲い、頭痛やもっと激しいイライラに苦しむことになります。

説明 タバコはやめたくても自分ではやめられないのです。これを「ニコチン依存症」という立派な病気で、病院で治療が必要になります。

説明 最初の一本に手を出さなければタバコで苦しむことはありません。でも、友だちなどから誘われることもあります。そんなときは、断り方をちゃんと知っておいて、勇気を持って断ることが大切になります。

3 断り方を考える

発問 友だちにタバコを勧められたときどうやって断りますか？

ノートに断り方を書かせる。何人かを指名し、前でロールプレイさせる。

指示 今の断り方のいい点と、悪い点を考えて発表しましょう。

ファミレスでタバコを吸ってもいいか尋ねられたとき、吸わなければ絶交だと迫られたとき、についても同様に作業し、断り方の長所、短所を考える。

説明 どうしてもその場で断りにくいことも考えられます。その時は、とりあえずその場から逃げてください。そして信頼できる大人に相談することです。大人は必ず力になってくれます。どうしても相談できる人が見つからないときには、丸亀先生か、山田先生に相談してください。断

り方を知っておくことと同じくらい、いざというときに相談できる人をもっておくことは大切です。成長していくということは、相談できる人を見つける旅でもあります。

時間があれば感想を書かせ、感想を交流して終える。

タバコの害

外国のポスター

DANGER DE MORT

命にかかわる危険

STANISLAS CAMBONNET COMPTON

สูบบุหรี่ปากเหม็นขมขื่น

อันตราย 1600

タバコは口のにおいの原因になる

สูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดสมองแตก

อันตราย 1600 www.thailandquitting.com

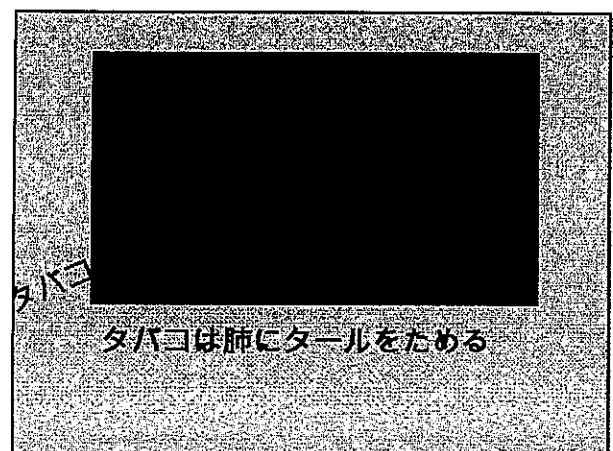
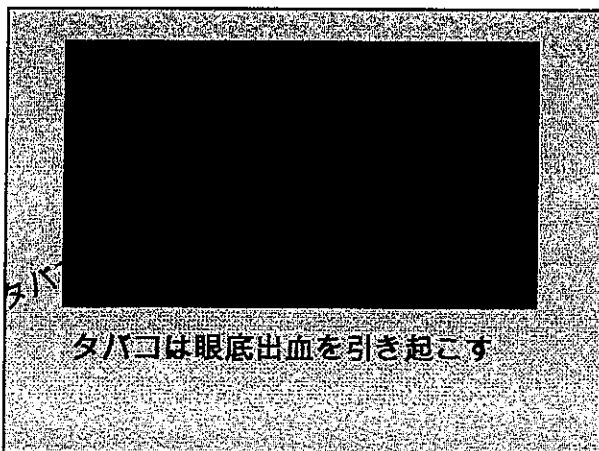
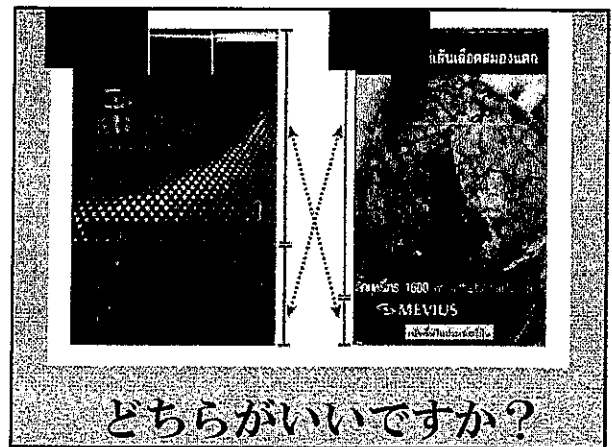
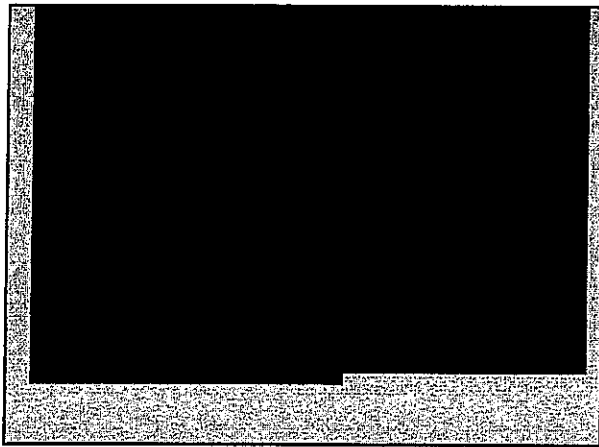
タバコは脳卒中の原因になる

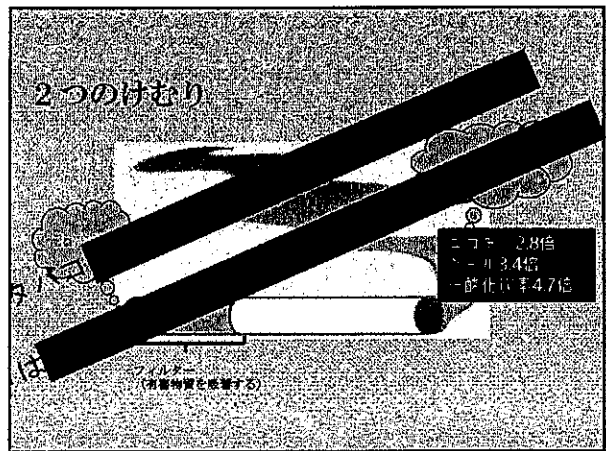
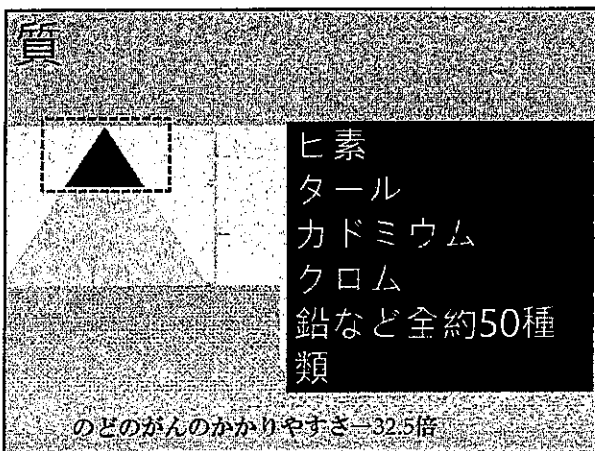
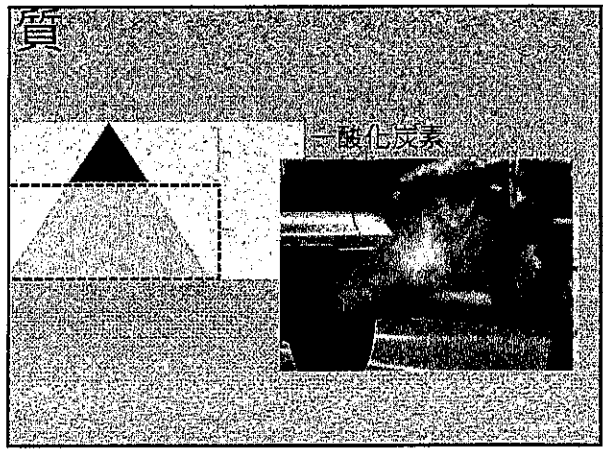
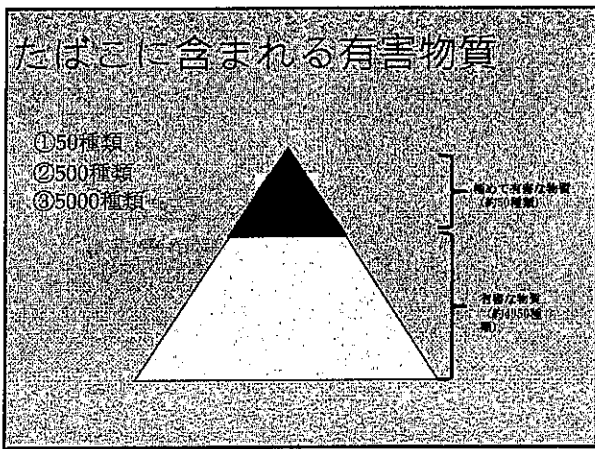
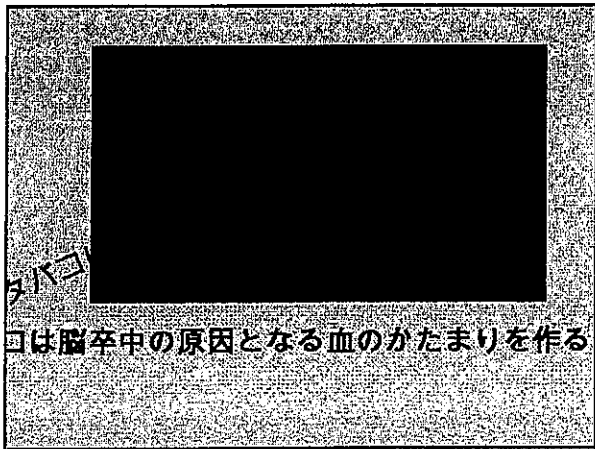
อันตราย 1600

タバコはのどのがんの原因になる

อันตราย 1600 www.thailandquitting.com

タバコは口のがんの原因になる





どうしてタバコを吸っている人はタバコをやめないのでしょうか？

↑ タバコを吸わない人

イライラ

↑ タバコを吸う人

イライラ

↑ タバコを止めた人


ニコチン
禁断症状 (頭痛・イライラ)

タバコはやめたくても、自分ではやめられなくなる。

ニコチン依存症

最初の1本に手を出さなければタバコの害に苦しむことはない。

断り方を知って、勇気を持って断ることが大切。



何、吸わねえ？
長生きとか
したい訳？

ケース1 女たちから

Aさん 「タバコ吸ってみたい？」

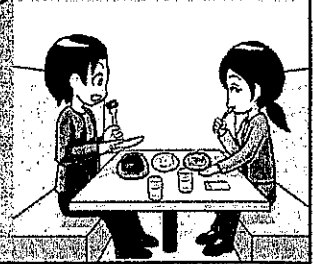
どうやって断る？



ケース2 アイドリーレボリューション

Aさん 「ねえ、ちよっとタバコ吸ってもいいかなあ？」

どうやって断る？



ケース3 女たちから

Aさん 「タバコ吸ってみたい？」
「吸わないと絶交だからな。」

どうやって断る？



生活習慣病としてのがん

H27. 10. 13

T1 丸亀貴彦

T2 山田友香

(養教)

ねらい

がんの発生原因や、発生頻度、がんと食習慣との関係を学習することを通してがんをはじめとする三大生活習慣病の予防には生活習慣に気をつけることが大切だと理解することができる。

1 がんの発生原因と発生頻度

説明 山田先生ががんについてのクイズを作りました。最初にクイズに挑戦しましょう。

発問 がんのものは何でしょう？

- ①病原体
- ②自分の体で作ったミスコピー
- ③体の中にできた傷

がんクイズに答えはすべてノートに書かせる。答えは挙手で確認する。導入段階なので理由を求めたりはせず、テンポよく進めることを心がける。

説明 正解は②です。人間の体は細胞というものが集まってできています。細胞には寿命があり。例えば胃の壁は2日で寿命が来てしまいます。寿命が来た細胞は壊れてしまいます。でも安心してください。壊れた場所に全く同じ細胞がコピーされます。このコピーがうまくいかないことがあります。これをミスコピーといいます。じつはこのミスコピーこそががんの正体です。がんは自分の体で作るのです。

発問 ミスコピーは、何人くらいの人にできるのでしょうか？

- ①70人に1人
- ②100人に1人
- ③すべての人

説明 正解は③です。先生の体にも皆さんの体にも皆さんの家族にもミスコピーはできています。しかも毎日できています。

発問 ミスコピーは毎日何個くらいできると思いますか？

- ①10個
- ②100個
- ③それ以上

説明 正解は10個ではありません。100個でもありません。1000, 2000, 3000, 4000, 5000 正解は③のそれ以上。なんと5000個もできています。

説明 でも私たちはがんになっていません。ミスコピーを食べてくれる細胞がいるからです。

発問 ミスコピーを食べてくれる細胞を何といいましたか？ノートに書きましょう。

既習事項である。困っている子にはインフルエンザの学習を思い出すように言う。

指示 書けた人全員で言ってみましょう。

正解を言えた子たちをほめることを忘れない。

説明 ナチュラルキラー細胞です。ナチュラルキラー細胞は5000勝0敗の戦いを毎日体の中で続けてくれています。ナチュラルキラー細胞の戦いをもう少し詳しく見てみましょう。

ナチュラルキラー細胞とがん細胞の攻防を描いた動画を流す。

説明 このナチュラルキラー細胞が1敗でもしてしまったとき。我々はがんになってしまうのです。

発問 細胞のミスコピーからがんになってしまう人はどれくらいいるのでしょうか。

- ①2人に1人
- ②50人に1人
- ③100人に1人

説明 正解は③です。皆さんや、皆さんの家族だってがんになるかもしれません。決して人ごとではありません。がんについて学ぶことはとても大切なことなのです。タバコの授業の時にがんを引き起こす発がん性物質について学びました。しかし、原因はこれだけではありません。がんになる原因について学習していきましょう。

2 米食低脳論とその影響

説明 時代は60年程前にさかのぼります。ある大学の教授がこんなことを言いました。
「①を食べるとバカになる。頭をよくするには②が最良。」

発問 ①、②に入る食べものは何でしょう？

自由に言わせた後、②を先に開ける。②はパンである。その上で、再度①に入る食べものを考えさせる。

説明 正解は「米を食べるとバカになる。頭をよくするにはパンが最良」です。このことを米食低脳論といいます。さらに米ばかり食べても体力がつかない。頭も悪くなる。こんなことも言われました。

発問 米食低脳論は本当でしょうか？

挙手で考えを確認する。どうしてそう考えたか理由を尋ねる。深入りはしない。

説明 1960年の日本人の食生活です。年間の食事の3分の1は米を食べていました。肉、タマゴ、乳製品は畜産物に含まれます。油脂類とは油のことです。

発問 米食低脳論は日本人の食生活に影響したのでしょうか？

挙手で考えを確認する。どうしてそう考えたか理由を尋ねる。深入りはしない。

説明 当時の給食です。月曜日から金曜日まで毎日パンの給食が20年間続きました。同時にキッチンカーが全国を回り、油を使った料理を教えました。1日1回フライパン運動、油のオリピックと言われ何でも油でいためて食べようと呼びかけられたのです。

時間に余裕があれば感想を子どもたちに求める。

説明 同じ頃のアメリカでは、がん、心臓病、脳卒中に苦しむ人が非常に増えました。アメリカは宇宙開発の予算をがんの治療技術の改善にまわしました。しかし、がん患者は増え続けました。

説明 アメリカは2年かけて原因を調べ直しました。そして出されたのがマクガバンレポートといえます。そこに書かれていたのは次のことでした。

○がん、脳卒中、心臓病、などの病気は肉食中心の間違った食生活が原因で起こっている。
○大量の脂肪、砂糖、食塩が心臓病、がん、脳卒中など命を奪う病気に直結している。
米食低脳論は本当ではなかったのです。この後、アメリカやヨーロッパでは「米食を中心とした日本食は栄養バランスに優れている」と日本食ブームが起こります。

発問 現代の日本人の食生活で増えているものは何でしょう。逆に減ったものは何でしょう。

列指名で増えたもの、減ったものを次々に聞いていく。その上で現代の食生活のグラフを見せ、米が減り、畜産物、油脂、が増えていることを確認する。

発問 日本ではがん、脳卒中、心臓病の患者は増えているのでしょうか？

考え、理由をノートに書くように言う。書けた子から発表させる。

3 生活習慣病としてのがん

説明(養護教諭) 1960年と2009年のデータを比較してみます。脳卒中、減っています。心臓病、わずかに増えました。がん、約4倍に増えました。日本は世界一のがん大国と呼ばれています。

説明(養護教諭) 心臓病や脳卒中、がんは食生活など生活習慣が乱れるとかかりやすくなることが分かっています。だから生活習慣病と呼ばれています。予防法は、皆さんが抵抗力を高めるために考えたことがそのまま当てはまります。(子どもたちが抵抗力を高める方法として考えたことを提示する)

自分の生活を見直すことで、がんや心臓病、脳卒中は予防することができるのです。

4 老化現象としてのがん

説明 別の理由でがんになることがあります。老化もその1つです。。老化とは「体の働きが弱くなること」です。細胞のコピー能力が弱くなる。ナチュラルキラー細胞の力が弱くなる、このようなことでがんになることもあるのです。老化はスピードを遅くすることはできますが止めることはできません。ですから、どんなに気をつけていてもがんになることがあるのです。梨緒奈さんが「病気になったらどうすればいいか知りたい」と書いてくれました。その通りです。どんなに気をつけていてもがんをはじめとする病気になる可能性があるなら、なった後、どんなことをすればいいか、心はどう保てばいいか知っておくことは非常に大切です。次の時間は、実際にごんにかかった方のお話をお聞きします。

時間があれば感想を書かせ、感想を交流して終える。

参考資料 「ごはんのよさを見直そう」 齋藤 一子 955-0108 新潟県三条市鹿峠1041-1

10/5③感想

A	<p>ぼくはたばこをぜったい吸いたくありません。たばこはがんなどいろいろこわいことがあります。1本も吸わないようにしたいです。たばこはとてもこわいとわかりました。もしやると、周りの人にもめいわくになるので、ぜったい吸いたくありません。</p>
B	<p>たばこをすうと、やめられなくなるし、いろんなところにダメージが与えられるので、大人になったら気をつけたいと思いました。ニコチン依存症という病名を知って、ちゃんと名前があるんだと思いました。気持ち悪い写真を見て、絶対にしたくないなと思いました。たばこを分解してみて、スポンジみたいなものに、黒い点々みたいなのがたくさんあったので、「うわー」と思いました。5時間目までに、怖い人からの断り方を考えておきたいなと思いました。</p>
C	<p>たばこは自分にも周りの人にも害をあたえるので、吸ってもいいことはないなと思いました。自分で吸ったことで、自分も苦しむし、周りの人を苦しませて、めいわくをかけるのでたばこを吸いたくないなと思いました。たばこがどういう風にできていて、どのくらいの有害物質があるのかわかってよかったです。自分で一本目に手を出さないこと誘われても断ることが大切だなと思いました。自分もしょうらい吸いたくないし、周りの人にも吸ってもらいたくないです。</p>
D	<p>ぼくは前から、大人になってもたばこを絶対にすわないと決めていたので、1本でもすわないようにしたいです。たばこは命にかかわるので、「すわない」といわれても、しっかりと断れるようにしたいです。たばこには、有害な物質がたくさんあって、いろいろな病気につながるので、たばこをすっている人に近寄らないようにしたいと思いました。</p>
E	<p style="text-align: center;">欠席</p>
F	<p>今日の保健の勉強で、たばこについて勉強しました。わたしのお父さんやおじいちゃんは前、たばこをすっていたので、おじいちゃんはがんになり、血管を大きいびんの中に入れた時の写真をみたら、たばこをすうからそんなことになったんだと思いました。今、わたしのお父さんはたばこをすっていませんが、もう一回すうことがあったら、この授業を思い出して、よびかけたいです。</p>
G	<p>タバコは、うってはいけないやつだと思いました。これからはたばこをすっている人からはなれたいと思いました。</p>
H	<p>たばこを吸うことによって自分や周りの人にもダメージをあたえるので、たばこをすってほしくないし、自分もすいたくありません。たばこをすっている人がすわなくなると、その人がイライラするかもしれないけど、たばこを吸うと肺や喉のがん、目が見えなくなるので、がまんしてほしいです。たばこで人が死ぬかもしれないので、たばこはすごくこわいと思いました。</p>
I	<p>今日はたばこの勉強をしました。たばこは吸っている人にも害をあたえるし、けむりをすった人にも害をあたえるので、たばこはこわいなと思いました。おとなになっても、ぜったいにたばこは吸いたくありません。たばこのけむりもできるだけ、吸わないように心がけたいです。</p>
J	<p>たばこは、今まで考えていたこと以上にすっている人やまわりの人に害をあたえていることがわかりました。自分がすって病気になるのは、自業自得だけど、周りの人にとってもめいわくだってわかって吸う人は、最悪な人だなと思います。だから、めいわくだからお父さんにもやめてもらいたいです。わたしもすいません。</p>
K	<p>たばこは、おそろしい物だと思いました。CMを見て、たくさんの病気におかされる事がわかりました。たばこは、自分や周りの人にダメージを与えることがわかりました。ぼくは大人になっても絶対に吸わないようにしたいです。</p>
L	<p>タバコは、自分やほかの人にもダメージを与えます。たばこを1回吸うと、もう止められなくなります。たばこはきけんなものだわかりました。</p>

生活習慣が 影響する がん

がんクイズ

(1)がんのもとは何でしょう？

①病原体

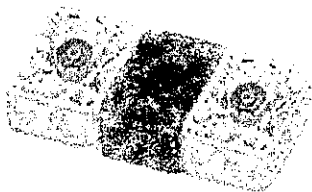
②自分の体で作ったミスコピー

③体の中にできた傷

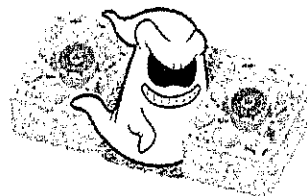
わたしたちの体は、細胞が
集まってできている。



わたしたちの体は、つねに
新しい細胞におきかわる。



ミスコピー＝がんの正体



(2) 細胞のミスコピーは、何人ぐらいの人にできる？で

し ①70人に1人 

②100人に1人

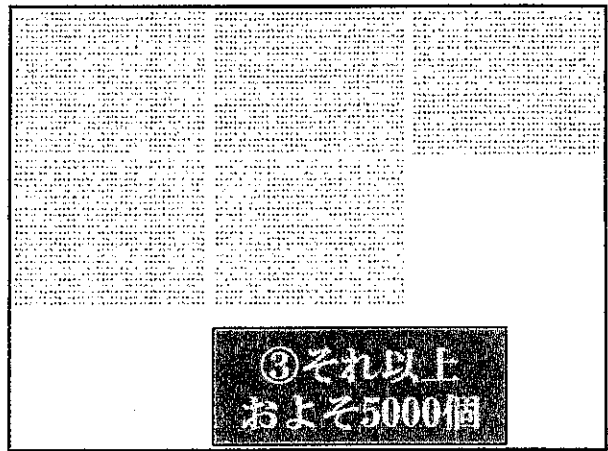
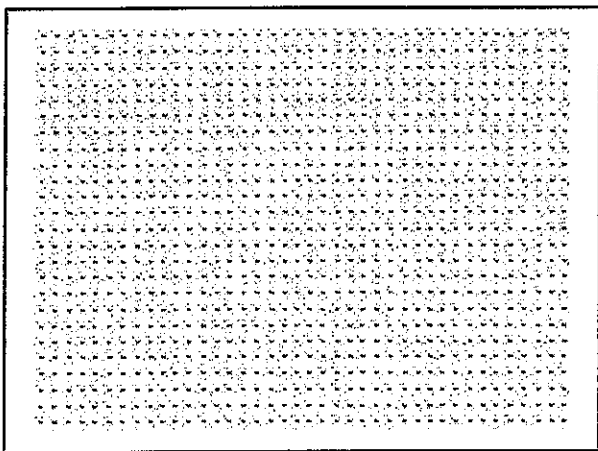
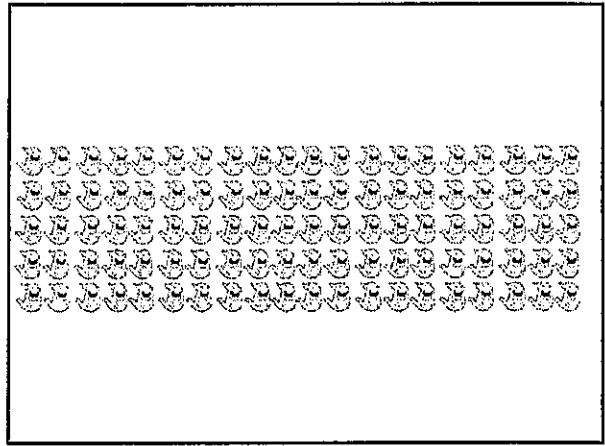
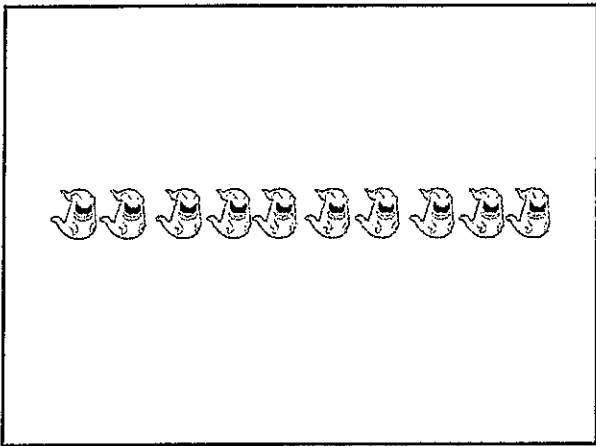
③みんな

(3) 細胞のミスコピーは、毎日どのくらいできるでしょう？

①10個 

②100個

③それ以上



(4) ミスコピーを食べてくれる細胞を、何と
言うでしょう？

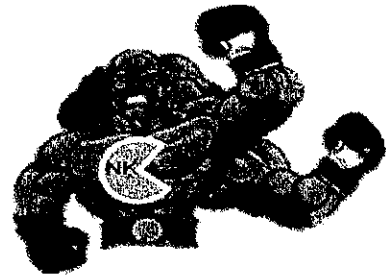
5000勝0敗



ナチュラルキラー細胞



4999勝1敗



(5) 細胞のミスコピーから、
がんになってしまう人は
どれくらい、いるのか？

① 1人に1人

② 50人に1人

③ 100人に1人



1958年

■を食べるとバカ
になる。

頭をよくするには、
■が最良。

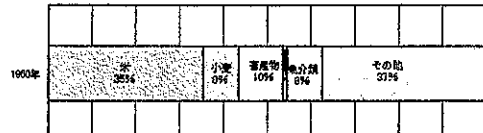
米を食べるとバカになる。

米食低脳論

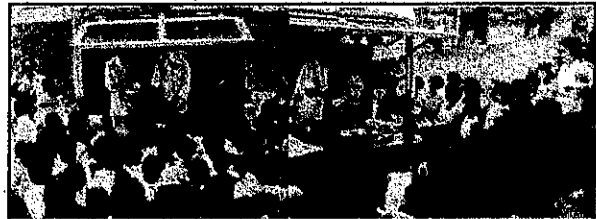
- 米ばかり食べると体力がつかない。
- 頭も悪くなる。

本当か？

およそ50年前の日本人の食生活



月曜から金曜まで毎日パンの給食が20年続いた。



キッチンカー

「アメリカ・ヨーロッパのように。」と油を使った料理を教えるために全国をまわった。

「1日1回フライパン運動(油のオリンピック)」
・・・何でもフライパンで油でいためて食べよう。

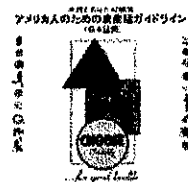
「アメリカ・ヨーロッパのように。」と油を使った料理を教えるために全国をまわった。

1960年代後半のアメリカ



- ガン、心臓病、脳卒中などの病気に苦しむ人が非常に増えた。
 - 宇宙開発の予算をガンの死亡率を減らすための治療技術の改善にまわした。
- しかし・・・

がん患者は増え続けた。

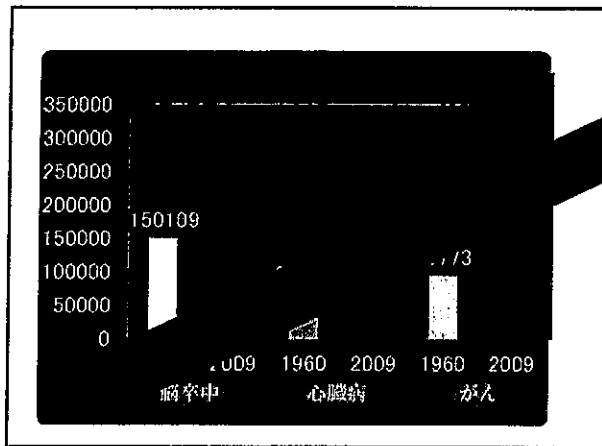


マクガバンレポート(1977年)

- がん、脳卒中、心臓病などの病気は肉食中心の間違った食生活が原因で起きている。
- 大量の脂肪、砂糖、食塩が心臓病、がん、脳卒中など命を奪う病気に直結している。

米を食べる！
**米飯を中心とした
 日本型の食事は栄養
 バランスにすぐ
 れている！**
 何か？

1960年	米 25%	小麦 6%	畜産物 10%	加工品 8%	その他 51%
-------	----------	----------	------------	-----------	------------



がん，脳卒中，心臓病

偏食，運動不足，喫煙，ストレスなどの生活習慣が発症や進行に大きく関わる。

生活習慣病

老化

体のいろいろな働きが弱くなること。

老化のスピードは遅くすることはできるが、老化を止めることはできない。

病気にかかってからのことを知っておくことが大切！

- どんな治療があるのか？
- 心にはどんな変化があるのか？
- 家族はどうやって支えればいいのか？
- 誰に相談すればいいの？

10/13 感想

A	昔より米をへらして、肉や油をつかったものがおおくなってがんが昔より4倍ぐらいの人がなってびっくりしました。がんは2人に1人なるとわかった。ぼくは、昔よりがんになる人が増えていてとてもこわいです。教頭先生はやく元気になってください。
B	2人に1人が、がんになるので、たくさんの方ががんになるんだなと思いました。ナチュラルキラー細胞がやっつけてくれるのはいいけど、負けてしまうときがあるので、ナチュラルキラー細胞ががんになっちゃうと大変だなと思いました。わたしも、がんにならないように、できることはやりたいなと思いました。がんにかかってしまったら、はやくなおせるように、がんばろうと思いました。早くなおってください。いつでも待っています。
C	がんの元は自分が作ったミスコピーでそのミスコピーはみんなの体の中でたくさん作られていることがわかりました。でもそのミスコピーを退治してくれるナチュラルキラー細胞はすごいなと思いました。老化をとめることはできないけど、おそくすることはできるので、老化するのを遅くしたいです。生活習慣病にならないためにも食事にも気をつけたいです。病気にかかった後も大変だと思うので、わたしも生活習慣に気をつけたいです。早く元気になって学校に来てください。
D	油類はがんや病気にかかりやすくなることがわかりました。生活習慣をしっかりといても老化をとめることができないということを知って自分も老化していくことがわかりました。細胞のミスコピーは1日に約5000個もできて、その細胞を(退治する)ナチュラルキラー細胞は大切だなと思いました。油類をとりすぎるとがんになる可能性が高まることを知って気をつけたいなと思いました。2人に1人ががんになるかもしれないと知ってびっくりしたので、ぼくはがんにならないように気をつけたいです。教頭先生早く病気を治して学校に来てください。待っています。
E	がんはかかりにくくはなるけど、かからなくはないことがわかりました。日本は前は米をたくさん食べていて、油ものも少なかったけど、2009年は米をあまりとらなくなって油ものや肉などがふえて、前と比べたら日本はたくさんがんにかかっていることがわかってびっくりしました。ナチュラルキラー細胞も負けることがあるのでびっくりしました。早く病気を治して学校に来てください。
F	今日の勉強で、私の家族で病気になってがんの治療や薬をしていた人がいました、わたしのおじいちゃんは、がんのあと、薬をのむようにしていて、その薬を飲むと、おじいちゃんは薬にあやつられて変なことをしていたり、ひとりごとを言っているの、おばあちゃんもおじいちゃんのお世話が大変だと知り、わたしもおじいちゃんのことを心配したいななと思いました。教頭先生へ。早く元気になってくださいね！川合小で待っています。
G	あぶらをつかったものは体にわるいとわかりました。ぼくも気をつけたいです。あまいものもよくたべているので気をつけます。はやく元気になってください。
H	欠席
I	2人に1人もの方ががんになるので、がんはこわいなと思いました。生活習慣に気をつけようと思いました。ナチュラルキラー細胞にがんばってもらいたいと思いました。がんになったあの方がたいへんだと思います。油を使ったものはよく食べるので、あまり食べすぎないように気をつけようと思いました。甘いものは大好きなので、いっぱい食べすぎないようにがんばりたいです。がんばって病気をなおしてください。
J	今日は生活習慣病について勉強しました。食生活は病気になる理由でした。近年がん患者は増えていて、日本人の食事は、油、肉が増えていました。お米中心は、栄養バランスがとてもよいことがわかりました。ミスコピーは毎日5000個もつくられて、ナチュラルキラー細胞はそれを全部食べていて、大切な細胞だとわかりました。がんは、2分の1の確率でかかるので、とてもこわいなと思いました。竹下先生へ。早く元気になってください。たいへんだと思いますけどがんばってください。元気でもどってきてください。
K	2人に1人ががんになることを初めて知りました。ナチュラルキラー細胞が、1回でもがん細胞に負けると、がんになることを初めて知りました。ぼくはこれから、食生活などの生活習慣に気をつけていきたいです。教頭先生へ。がんばってがんを治してください。そしたらまたいっしょに授業しましょう。
L	がんになったら100%のかかりつで死ぬんだとわかりました。でも、もしがんになっても、できるだけ死にたくないです。今日の勉強で、がんは、ほんとうにおそろしいことだと思いました。あまり、油もののはんを食べたくないです。教頭先生へ。病気を早くなおしてください。

がん教育想定発問100

1	力になりたいと思った時に、知っておくといいいお付き合いの方法はなんでしょう	ケア
2	悩みを抱えた患者や家族に、わたしたちができることはあるのでしょうか	ケア
3	緩和ケアとはなんでしょう	ケア
4	QOLとはなんですか	ケア
5	がんになった人が困っていることはなんでしょう	心情
6	がん患者さんを抱えた家族の悩みはどんなことでしょう	心情
7	がん患者さんがもっともつらいことはなんでしょう	心情
8	(手記を扱ったうえで)〇〇さんの願いは何だったと思いますか	心情
9	〇〇さんには足りないものがありました。何が足りなかったでしょう？ 答え:時間	心情
10	がん経験者さんが、みなさんに伝えたいことはどんなことでしょうか	心情
11	がん経験者の方々に、わたしたちができることはなんでしょう	心情
12	がんになったら、必ず手術しないといけないのか	治療
13	一度体の中にがんができたなら、それをなくすことができるか	治療
14	がんになったらどこの病院に行けばいいのか	治療
15	がんになって、治る人と治らない人がいるのはなぜか	治療
16	がん治療の3大療法はなんでしょう	治療
17	どうしてがんの治療には時間がかかるのか	治療
18	日本とアメリカでは、どっちががん教育が進んでいるか	治療
19	がんの民間療法は効くのか	治療
20	がんは、どこの病院でも治してもらえるのか	治療
21	がんは薬だけで治りますか	治療
22	がんの治療法にはどんなものがあるでしょう	治療
23	がんは切った方がいいのでしょうか	治療
24	抗がん剤とはどのようなものですか	治療
25	副作用にはどのようなものがあるでしょう	治療
26	世界中でもっともがん治療技術が進んでいるのはどこか	治療
27	がんはどうやったら治るんですか	治療
28	抗がん剤とは、どんな薬でしょう	治療
29	がんはなおる病気なの	病態
30	がんになったら死ぬのか	病態
31	日本人のうち、何人ぐらいががんになっているの	病態
32	がんて何なの	病態
33	がんてどういう病気なの	病態
34	島根県でがんになった人は何人いるの	病態
35	どうしてがんになる人とならない人がいるか	病態
36	人間の体中どこにでもがんができるのか	病態
37	がんを治す薬はあるのか	病態
38	がんになると苦しいか	病態
39	なんでがんになるの	病態
40	健康な人でも、がんになる可能性があるのか	病態
41	がんにかかるのは、男と女どちらが多いか	病態
42	がんはどんな形をしているのか	病態
43	がんは、体の中でどうやってひろがるのか	病態
44	一度できたがんが、自然に減る・消えることはあるのか	病態
45	人間以外の生き物も、がんになるのか	病態
46	がんはさわると痛いのか	病態
47	がんになるとすぐに死んでしまう人がいるのはなぜか	病態
48	がんになったひとはどうしてやせるのか	病態
49	がんになった人は、なぜ髪の毛が抜けるのか	病態
50	がんは、触ることができるか	病態
51	悪性腫瘍と良性腫瘍は、どうやって区別されるのか	病態
52	がん細胞は、一日に何個できるか	病態
53	体の中にがんをやっつけるものがあるのか	病態
54	体の中でがんができない場所はどこでしょう	病態
55	ステージ1, 2, 3, 4のちがいはなんですか	病態
56	死亡原因1位のがんはなんですか	病態
57	がんはどうやって大きくなるのか	病態
58	がんの再発や転移は食い止められないのか	病態

59	転移はどのようにして起こるのでしょうか	病態
60	体のできるところによって、がんの治りにくさはちがうのでしょうか	病態
61	スキルスがんってどんながんですか	病態
62	がんのできない場所はあるのでしょうか	病態
63	髪の毛にがんはできますか	病態
64	爪にがんはできますか	病態
65	がんになりやすい人となりにくい人がいるのですか	病態
66	乳がんになったら、胸を取らなければならないのか	病態
67	乳がんは女性しかならないのか	病態
68	がんの自覚症状は、どんなものですか	病態
69	がんがなおるまで、どのくらいかかりますか	病態
70	がんになってからよくなるまで、どのくらいかかりますか	病態
71	がんになった人は、みんな命の危険があるのですか	病態
72	がんが体内に見つかってから、何もせずにおいておいたら、どうなるのでしょうか	病態
73	初期のがんか、進行がんか、そのちがいはなにか	病態
74	治るがんと、治らないがんの違いはなんですか	病態
75	なぜ、がんで亡くなる人が増えているのか	病態
76	子どももがんになるのですか	病態
77	がんはどのようにしてできるのでしょうか	病態
78	がんはうつる病気ですか	予防
79	がんは遺伝する病気ですか	予防
80	がんになりたくないけど、どうしたらいいか	予防
81	がんを早くみつける方法がありますか	予防
82	がんになる原因の1位はなんですか	予防
83	がんの初期症状を見抜くことはできますか	予防
84	がんにならないように、どんなことに気をつければいいのでしょうか	予防
85	がんはどうやってみつけるのか	予防
86	がんになったとき、自分で気づくことができますか	予防
87	がん検診には、どのようなものがありますか	予防
88	がん検診を受けていれば、すべてみつけてもらえるのでしょうか	予防
89	がんを予防するため、できることはなんですか	予防
90	日本のがん検診受診率は、どのくらいでしょうか	予防
91	検診にはどのようなものがあるでしょう	予防
92	検診にはお金がかかりますか	予防
93	島根県のがん検診受診率は、全国平均から比べて、高い？低い？ 答え:低い	予防
94	何歳から検診の必要があるのでしょうか	予防
95	検診を受けるのに、補助金があるか 答え:ある	予防
96	初期がんを自分で気づくことは可能か	予防
97	検診について、どこに尋ねるといいのでしょうか	予防
98	がん検診最大のメリットは？ 答え:死に至る可能性を低くできること。早期発見	予防
99	60代以上の受診率が低くなるのはなぜでしょう？ 答え:定年後助成や手配がない	予防
100	日本ががん大国といわれるようになったのはなぜか	その他
101	なぜ日本ではがんになる人が増えたのか	その他
102	がんという病気が初めて見つかったのはいつか	その他
103	なんで「がん」という名前がついたのか	その他
104	がんを漢字でかけますか	その他
105	がん＝悪性腫瘍ですか	その他
106	がんはこわい病気ですか	その他
107	がんに効く食べものはなんですか	その他
108	身近にがんになった人がいるとします	その他
109	がんは何歳くらいからかかるものなのでしょうか	その他
110	がんにかかる確率が高くなるのは、何歳くらいからでしょう	その他
111	発がん性物質には、どのようなものがあるのでしょうか	その他
112	がんが治ったら、日常生活を送ることができますか	その他
113	「癌」これはなんと読むでしょう	その他
114	進行がんと早期がんの5年生存率の違いは？	その他