

## 2年生・がん教育を実施しました

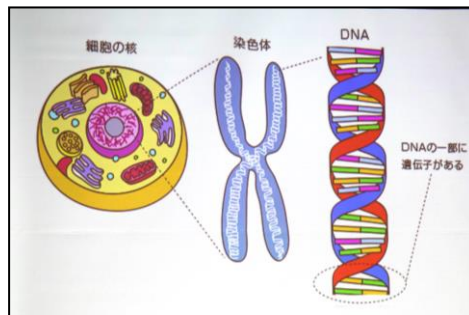
10月25日(水)第5校時に、2年生を対象に「がん教育」を行いました。

今回は、埼玉医科大学の総合医療センターより儀賀理暁(ぎがまさとし)先生をお招きし、がんの起こり方や予防、早期発見などについて学びました。儀賀先生は、とても温かく親しみやすいお人柄で、生徒の興味関心を引き出す言葉かけや、楽しいやり取りを交えながら大変分かりやすくお話をしてくださいました。また、命の始まりや、がんと闘っている方々のお話を通して、私たちに「命の大切さ」について考える機会を与えてくださいました。

どの生徒も儀賀先生のお話に興味を持って耳を傾けている様子で、事後アンケートの感想からも、がんについての知識を得るとともに、自分の生活習慣を振り返ったり、定期検診の心構えを持ったりする機会になったようでした。

自分が生まれてきたことの奇跡への驚きと感謝の心、自分や周りの命を大切にしたいという思いなどを書いてくれた生徒が多く見られ、有意義な学習になったと感じました。

### 5つの生活習慣



### ●授業を受けてわかったこと・感想

### 生徒や教師へのインタビュー

- がんは細胞の DNA が傷つき、修復がうまくいかなかった時にできることがわかった。
- がんは生活習慣に気をつけることで予防できたり、早期発見で治る可能性があったりすることがわかった。
- がんになってしまったら、ほとんど治らないと思っていたけれど、早期発見で90%以上が5年後も生活できていることがわかった。
- 太りすぎもやせすぎもがんのリスクが高くなるため、「適正体重でいること」が大切なことがわかった。
- ウイルス感染するがんがあることや、ピアスの穴開けや外ウーで感染することがあることを知った。
- 感動するお話、おもしろいお話があって、楽しく授業を受けることができました。がんは治るものであることがわかりました。自分の命を大切にしていきたいです。
- 今まで命があることはそんなにすごいことではないと思っていましたが、今、健康に生きていることや、母が私を産む時に何事もなかったことなど、全てが奇跡だと実感しました。がんになった人も笑顔で頑張っているのを見て、家族や支えてくれるたくさんの人たちに感謝の気持ちを伝えたいと思ったし、自分も頑張ろうと思いました。
- がんは生活習慣で予防できると知ったので、生活リズムを整えてリスクを極力おさえられるようにしたいです。

- がんになった時に支えてくれる人がいることが重要だとわかった。もし、自分ががんになったら悩みを打ち明けてみようと思った。
- 自分の親戚にも「がん」の人がいるので、その人の心の支えになれるようにしたいです。
- 病気になった時に「生きよう」「生きる」を見つけられることはとてもステキだと思います。私も祖父ががんなので、今一緒にいる時間を大切にしたいし、治ることを信じています。
- 早期発見や手術で治ることがわかりました。定期的に検診を受けることや、生活習慣の見直しをしたいと思います。とてもためになるお話を聞けて良かったです。
- がんで闘っている人もいて、大変だけど自分の人生を楽しく生きていてすごいと思いました。
- これからも1日1日を大切に、自分の命や周りの人々を大切にしていきたいです。
- がんについて分かりやすく教えていただきありがとうございました。食事や運動、睡眠などの生活習慣に気をつけながら生活していきたいです。また、がんではなくても私たちには寿命があり、命には限りがあるから、普段から身近な人への感謝の気持ち、大切にすることを忘れずに生きていきたいです。

### ●佐村先生からのメッセージ

＜いのちの大切さの観点からの感想＞

「がん」は保健で取り扱うが、専門科の儀賀先生による講演は教師にも生徒にとっても貴重な時間になった。がんについて正しい知識を身に付け、命について深く考えることができた。この世に命が誕生することは奇跡で、私たちが生きていることがどれだけ尊いことか。人生がどのように終わるかは誰にも分からない。自分の身体を大切に、健康に留意して幸せな人生を送りたい。世の中には病気に立ち向かい一生懸命生きている人もいる。生徒には日常の小さな喜びや幸せを感じることができる人になってほしい。そして一瞬一瞬を全力で生きてほしい。



### 儀賀先生ありがとうございました

- 2年生の皆さん、がんを予防する「5つの生活習慣」が何だったか覚えていますか？  
①禁煙 ②節酒 ③適性体重の維持（太り過ぎでもやせ過ぎでもない体型） ④食生活を見直す ⑤身体を動かす の5つでしたね。1, 3年生の皆さんも是非知っておいてください。
- 上記の5つの生活習慣を続けることで、男性では43%、女性では37%のリスク低下につながるというお話がありました。生活習慣は子どもの頃からの積み重ねによってできるものです。禁酒と節酒については将来的な話になりますが、適正体重の維持、食生活、運動については、中学生の皆さんにも今から意識を持って実践してほしいと思います。
- がんは早期発見すると5年相対生存率が高くなることもわかりましたね。定期的な検診の大切さを覚えておいてほしいと思います。
- 皆さんの感想や佐村先生のコメントにもあるように、自分自身や周囲の人の命を大切にしながら、お互いに支え合って笑顔で生きていきたいですね。儀賀先生のような素晴らしい先生と出会えたことにも感謝し、今回学んだことを今後の生活に活かしていきましょう。

保健室・増田より