

がん教育通信 No. 2

西小学校 保健室 (R7. 10)

5. 6年生を対象に行いました看護師さんによる講演会「やさしい がんのお話」の後、5年生は、学級活動「自分の生活習慣を見直し、がんを予防する方法を考えよう！」の授業を担当と養護教諭で行いました。その中で「食事」「運動」「睡眠」「ストレス」について考え、友達と交流しながら、自分の生活の中での目標を決め、2週間チャレンジしました。



このような意見がでました。

【バランスのよい食事】

- ・赤、黄、緑の食品をバランスよく食べる。
- ・好き嫌いなく食べる。嫌いなものを食べる。(ひとくちチャレンジ)
- ・お菓子やジュース、カップラーメンを食べ過ぎない。
- ・野菜を食べる。
- ・塩分を控える。
- ・タンパク質をとる
- ・3食きちんと食べる。
- ・朝食を食べる。
- ・食べ過ぎない。など



【適度な運動】

- ・休み時間に外で遊ぶ。
- ・歩いて登校する。
- ・体を動かす。(ランニング、坂道ダッシュ、空手、山登り、散歩、ダンス、ソーラン節、ストレッチなど)



【十分な睡眠】

- ・早寝、早起き。
- ・8時間睡眠。
- ・決まった時間に寝る。
- ・風呂に早めに入る。
- ・見るテレビを決めて、だらだら見ない。
- ・ねる1時間前にはテレビを見ない。など



【ストレスの解消】

- ・いやなことを考えない。気にしない。
- ・自分にとって楽しいことをする。(趣味、好きな曲、読書、癒やし動画など)
- ・楽しいことやうれしいことを続ける。
- ・遊ぶ。(友達、ペットなど)
- ・体を動かす。
- ・景色を見る。
- ・たくさん寝る。など



教材：小学校版がん教育プログラム補助教材（映像教材）がん博士の「がんについての基礎知識」
(※YouTube 文部科学省動画チャンネル)

生活習慣や早期発見の大切さについての動画です

さらに、「身近なひとのためにできることを考えよう！」では、がんを罹患した経験を持つ方のお話を聞いて、「身近な人が、がんにかからないようにするために自分でできること」「がんにかかった方が身近にいたら自分にできること」について考えました。

この授業は、今年度の「がん教育推進事業」の実践校として、群馬県がん教育に関する検討委員の方や桐生市の学校関係職員へ向けて授業を公開しました。5年生が授業に真剣に取り組む姿をたくさんの方からお褒めいただきました。(写真：授業の様子)



＊「身近な人が、がんにかからないようにするために自分でできること」＊

このような意見がでました。

【バランスのよい食事】

- ・お酒を飲み過ぎないように伝える。(ノンアルコール)
- ・体によいものを食べるようにすすめる。
- ・タバコをあまり吸わないように伝える。
- ・塩分を取り過ぎないように伝える。
- ・赤、黄、緑の食品をバランスよく食べることをお互いに確認する。など



【適度な運動】

- ・一緒に体を動かす。(散歩、ランニングなど)



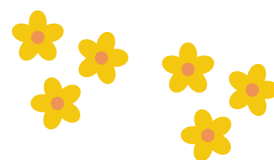
【十分な睡眠】

- ・早く寝るように伝える。
- ・睡眠や休憩を行い、休む時はしっかり休むように伝える。
- ・自分もしっかり寝て、安心させる。
- ・家族で8時以降はメディアをやらないように伝える。
- ・早めに一緒に寝る。など



【ストレスの解消】

- ・一緒に趣味をする。(カラオケ、ペットなど)
- ・手伝えることをする。
- ・ストレスがたまらないように、話を聞く。
- ・いつも気づかう。など



【その他】

- ・定期検診は大事で、受けるように伝える。
- ・今日学んだことを伝える。 など



＊「がんにかかった方が身近にいたら自分にできること」＊

- ・笑わせたい。楽しませたい。
- ・優しくしたい。気にかけてあげていたい。
- ・家事などのお手伝いをしてあげたい。
- ・自分ができることを進んでしたい。
- ・お悩み相談係になって話を聞きたい。
- ・プラスの言葉をかけたい。治療を後押しできるような言葉をかけたい。
- ・会話をよくしたい。
- ・同じように接したい。いつもの通りに行動する。
- ・応援したい。寄り添いたい。支えになりたい。
- ・その人が少しでも楽に楽しく過ごせるようにしたい。
- ・自分も頑張って励ましたい。自分ができるとは自分でする。
- ・側にいてあげたい。
- ・「適度に心配して、そっと見守ってほしい」と言っていたので、そのようにしたい。
- ・「がんばって」と言わない。(がんばっているから)
- ・閉じこもっていたら、外の空気を吸いに誘いたい。 など

