

ほけんだより がん教育 報告号

令和7年
10月17日
東中保健室

第12号

保健体育の授業でがん教育を行いました

10月16日(木)に、2年生の保健体育の授業でがん教育を行いました。
授業内容の概要を紹介します。

がん教育 授業内容(概略)

本時の課題

がんについて正しく理解し、自分たちの生活と結びつけて考えよう

【がんの実態と発生要因】

○日本におけるがんの現状

- ・がんは日本人の死因第1位であり、今も増え続けている。
- ・がんになる人の割合は2人に1人であり、誰もがなりうる病気である。

○がんの発生

- ・がんとは、細胞分裂の際にできる異常な細胞のかたまりで、その中でも「悪性」のものをいう。

○がんの要因(大きく分けて3つ)

- ①細菌・ウイルス感染 ②よくない生活習慣 ③遺伝的要因 中には原因の分からないがんもある。
- ・男性は「喫煙」、女性は「細菌・ウイルス感染」によるものががんの原因で最も多い。



【がんを自分たちの生活と結びつけて考えよう ～生活習慣とがん発生率のグラフから～】

○「食事」とがん

- ・野菜・果物を食べるとがんになりにくくなる。
- ・保存・加工肉、塩分、熱すぎる食べ物を食べ過ぎるとがんになりやすくなる。
- 野菜・果物を中心としたバランスの良い食事をとる。
- 熱いものはある程度冷ましてから食べるとよい。



○「運動」とがん

- ・適度な運動をするとがんの発生率がさがる。特にすい臓がんの発生リスクは約半分になる。
- 適度な運動を心がける。エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う 等。

【がん検診の大切さ ～がんの進行と自覚症状から～】

- ・がんは「自覚症状」が現れた時には、すでにかかなり進行している場合が多い。
- ・自覚症状がなくても、「40歳」を目安に、年1回、定期的にがん検診を受診することが大切。



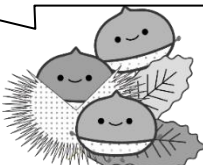
～みなさんに書いてもらった授業の感想を一部紹介します～

がんになる人の割合が2人に1人と知って驚いた。自分が思っているよりも身近な病気だと分かった。

今日学んだことを自分の生活の中に取り入れたい。運動と食事が心配なので、そこを気を付けたい。

がんにならないために、日々の食生活を見直したり、適度な運動を心がけたりと、今からできることを今後の生活に生かしていきたいと思った。

自分や家族が将来がんにならないために、今日学んだことを伝えてがんを予防したい。



自分が40歳以上になったら定期的にがん検診を受けようと思ったし、親にも今日聞いたことを伝えたい。

がんを防ぐために今日から始める12か条

① たばこは吸わない 	⑦ 適度に運動 
② 他人のたばこの煙を避ける 	⑧ 適切な体重維持 
③ お酒はほどほどに 	⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療 
④ バランスのとれた食生活を 	⑩ 定期的ながん検診を受ける 
⑤ 塩辛い食品は控えめに 	⑪ 身体の異常に気がついたらすぐに受診 
⑥ 野菜や果物は不足にならないように 	⑫ 正しいがん情報でがんを知る 

1
2

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※



がん検診を定期的に受けましょう。

わたしたちにできること、それは早期発見！早期治療！

※ 生涯でがんに罹患する確率は、男性63%、女性47%
(出典：国立がん研究センターがん対策情報センター)