

# 令和5年度 沼田市立薄根中学校における がん教育の実践

令和5年度指定校 沼田市立薄根中学校

教諭：大澤 誠（令和6年度沼田市立沼田西中学校教頭）

## 1 がん教育の目的

がんは日本人の死亡原因として最も多く、生涯のうち国民の二人に一人はがんに罹患する可能性がある。また、政府が策定したがん対策基本計画においても、子供に対し健康と命の大切さや自己管理、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい理解ができるように教育することを目指し、学校教育の中でがん教育を実施することが求められている。この内容は、日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全に関するもので、心身の機能や発達、心の健康についての理解を深め、生涯にわたって積極的に健康の保持増進を目指すものである。

## 2 薄根中学校の取組

本校では、生徒が日常の健康や安全に関する問題に自ら気づき、必要な情報を進んで収集し、よりよい解決方法を考えて、自己の健康や安全を保持増進するためのよりよい意思決定や行動選択をする力を育成することを目標に、学級活動の授業実践を中心に取り組むこととした。

## 3 授業実践 事前指導

7月

栄養教諭による食を考える授業において、がんのリスクが高まる食べ物、がんのリスクを低くする食べ物や食べ方について考える。

### 3 授業実践 本時の展開

令和5年10月24日(火)

#### 題材名

「がんから自他の命を守るために自分にできることを考えよう」〔学指要領：(2)エ〕

#### <めあて>

**がんの予防について理解し、今からできる具体的な目標を考えよう。**

#### ① 事前に学習した内容を確認し、本時のめあてをつかむ

○生活振り返りチェック（キラリチェック）の結果をモニターに掲示し、クラスの傾向について確認させる。

#### ② がんにならないために自分ができることを考え、気付いたことを発表する

- がんの主な三つの原因の中で「生活習慣」については自分で気を付けることができることに気付く。
- がんの原因の結果を踏まえて、具体的にどのような生活を送ればよいか発表する。

#### ③ 自分の大切な家族や身近な人のがんのリスクを減らすために自分たちができることを見付ける

- 望ましい生活習慣が大切だとわかっているけど、忙しさなどを理由にそのような生活を送らない人に対して、どうアドバイスをすればよいか自分で考える。
- ワークシートに自分が考えたアドバイスを記入し、グループ内で発表し合う。
- グループ内でアドバイスを1つ選んだり、作成したりし、ロールプレイ（30秒程度）を行う。その際、動画を撮影し、ロイロノート（共有ノート）に保存する。

### がん教育ワークシート この人にアドバイスをしてみよう①



がんの予防に生活習慣が大事だと分かっているけど、忙しくてそれどころじゃないです！毎日、残業、残業で、今日も何時に帰れるのか…。でも、体がじょうぶだから気にしていません…。



がんの予防に生活習慣が大事だと分かっているけど、忙しくてそれどころじゃないです！毎日、残業、残業で、今日も何時に帰れるのか…。でも、体がじょうぶだから気にしていません…。

#### この人にアドバイスをしてみよう！

＜あなたからのアドバイス＞  
休日などに少し休む時間  
をとったり、仕事以外にスト  
レスを解消することを取り入れたら  
いいんじゃないですか

＜グループ内で考えたアドバイス＞ ※ロールプレイ用  
これ以上この生活を続けると生活習慣  
がみえだてかよになるリスクが高まるから、ストレス  
解消することを取り入れたら、睡眠時間をしっかりとったりしよ  
う。時間をとってがん検診に行きましょう。

### がん教育ワークシート この人にアドバイスをしてみよう②



がんの予防に生活習慣が大事だと分かっているけど、好きなものだけを、食べたい量だけ食べるようにしています。でも、体がじょうぶだから気にしていません…。



生活習慣が大事だと分かっているけど、好きなものだけを食べたい量だけ食べるようにしています。でも、体がじょうぶだから気にしていません。

#### この人にアドバイスをしてみよう！

＜あなたからのアドバイス＞  
栄養バランスを  
考えよう。  
自分で制限をかけずに暴飲暴食をして  
いたら、とりやすいし、がんのような病  
気にかかって苦しい思いをするよ。少しがまんし  
てみたら？

＜グループ内で参考になったアドバイス＞  
・好きな物を好きなだけ食べていると食べすぎて太りやす  
なってしまうし、栄養もかたよるからがんのような病気になりやすいよ。  
量と栄養のバランスを考えて食事をするといいと思うよ。

## がん教育ワークシート この人にアドバイスをしてみよう③



がんの予防に生活習慣が大事だと分かっているけど、休日は寝ていることが多いです。運動は苦手で、何をすればよいのかも分かりません。まあ、体がじょうぶだから気にしていませんが…



生活習慣が大事だと分かっているけど、休日は、時間があれば寝るようにしています。運動は苦手です。何をすればよいのかも分かりません。まあ、体がじょうぶだから気にしていませんが…

この人にアドバイスをしてみよう！

<あなたからのアドバイス>

小さな運動からでも始めてみたら、がんのリスクが軽減されると思います。自分でもできる! と思えるような運動から始めてみてはどうですか。

<グループ内で考えたアドバイス> ※ロールプレイ用

苦手でも手軽な運動から始め、頑張る気になれるように自分つごほうび"を用意して、頑張ってみませんか。

## ④ 自分の大切な家族や身近な人のがんのリスクを減らすために自分たちができることを見付ける

- ロールプレイが終わったグループから、他のグループのロールプレイの様子を視聴する。
- 各グループのロールプレイを視聴させ、よいところを称賛する

## ⑤ 本時の学習や話し合いを振り返り、がんの予防について自分に合った具体的な目標を決める

- 生活習慣振り返りチェック（キラリチェック）を改めて確認し、自分の生活について再度振り返る。
- がんの予防について、自分に合った自己の具体的な目標を考える。
- グループ内で自己の目標を発表する。
- 各自の目標をロイロノート（共有ノート）にグループ分けをして保存する。【保存・提出】
- 他のグループで出されたクラスメイトの目標を見る。【共有】

○本時の学習や自分の生活習慣を振り返り、がんの予防について自分に合った自己の具体的な目標を決めよう。

生活習慣における自分の課題は、  
 日常的に運動ができていない。  
 SNS等に夢中になってしまい、寝るのが遅くなってしまふ。

---

**自分に合った具体的な目標**

- 音楽などをききながら楽しんで運動する。
- 睡眠時間を逆算し、目標時間の前までにやめる  
 ↓  
 同時に寝るか、具体的な目標に  
 更に良いです。

現在の、その折々の健康のために、目標に向けて取り組んでいきましょう！

保健室 小野

○本時の学習や自分の生活習慣を振り返り、がんの予防について自分に合った自己の具体的な目標を決めよう。

生活習慣における自分の課題は、  
 ①苦手な物があるので栄養のバランスがとれていない。  
 ②スマホ、ゲーム機等の使用が多く寝ている時間が少ない。

---

**自分に合った具体的な目標**

- ①栄養バランスを考えて食事をする(苦手な物(特に野菜)をすんで食べる。)
- ②デジタル機器の使用を減らして毎日7〜8時間は寝る。

どちらも具体的で良いです！  
 目標に向けて毎日取り組んでいきましょう。

保健室 小野

## 3 授業実践 (3) 事後指導

11月下旬

保健委員会による生活習慣振り返りチェック(キラリチェック)で今月(11月)の自己の生活習慣について振り返る。

**キラリチェックで自分の生活を振り返ろう！(記録用紙)** 実践！健康生活！

氏名 \_\_\_\_\_ 保健委員会プレゼント

\*今月の自分の生活を振り返ってみましょう。  
 \*改善しなければならぬところは、改善できるように頑張ろう！  
 \*自分の生活は自分自身で考え、実行しなければなりません！

月/日	朝食 朝食のバランスを 表せているか (朝食は牛乳のみ の多い)	栄養 バランス 米類 たんぱく質 野菜・果物 をバランスよく 食べているか	睡眠 (休養) しっかり睡眠時間 を確保できたか	運動 日中は しっかりと 体を動か すように 心がけたか	爪 衛生的に また、危険 の無いよう に、短く 剪っていたか	手洗い 手洗いの ハンカチ (またはタオル) 手を洗った後 に、ハンカチ やタオルを毎 日持つてきて使 用していたか	歯みがき 毎食後歯 みがきか できたか	手洗い ・給水の前後、 トイレ、 入浴後、 調理の前後、 食卓の掃除など にしっかりと手洗 いができたか ・機工キックを守 っていたか	デジタル機器 (スマホ・ゲーム機 等)の使用 ・使用時間を決め て、長い時間使用 しないようにした か ・姿勢や画面との 距離など使い方に 気をつけていたか	振り返り 今月の生活を振 り返って、反省 を書こう
11/1	○	△	○	○	△	○	○	○	△	睡眠が 浅く、朝 起きる のが 辛い。
11/2	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/3	○	○	○	○	△	○	○	○	△	手洗 い の 頻 度 を 増 や す。
11/4	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/5	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/6	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/7	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/8	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/9	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/10	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/11	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/12	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/13	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/14	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/15	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/16	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/17	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/18	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/19	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/20	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/21	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/22	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/23	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/24	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/25	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/26	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/27	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/28	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/29	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。
11/30	○	○	○	○	△	○	○	○	△	歯 の 痛み が ある。

毎月、最終週を目安に実施

- \* 朝食は変わらず全員が「できた」
- \* 栄養バランスは実施後の11月が「できた」が増加、「できなかった」が0に。
- \* 睡眠は、実施後の11月「できた」が増えたが、一方で「できなかった」も微増
- \* 運動については変化がなかった。

### 3 授業実践 (3) 事後指導

12月

がんの予防についての具体的な目標を意識して生活することができていたか考える。

### 4 校内研修において

<主体的に学習に取り組むための工夫>

- 「大切な人」にアドバイスするという設定で、「強い思い」を言葉にこめることができた。
- 取り組むべき活動について説明が分かりやすく、生徒が主体的に取り組んでいた。
- ロールプレイも効果的にできた。

### 4 校内研修において

<振り返る活動>

- 「きりりチェック」を使用することで、自分事として振り返りができていた。
- 事前の活動が活かされていた展開であり、生徒が各自の目標を考えることができた。

## 4 校内研修において

<教育技術について・タブレット等ICT活用、TTなど>

- 班ごとに話し合う設定が違うことで、いろいろな場面の考えを共有できる。
- ICT活用が効果的であったため、生徒が視覚的に捉えられていた。
- 活動時間をモニターに提示することで、短いながらも充実した話し合いができていた。

## 5 成果と課題【成果】

医師による講演会、食についての指導、生活習慣振り返りチェック、保健体育科授業等と関連させて本時の授業に取り組んだ。授業のワークシートや授業後の感想の記述、生活習慣振り返りチェックの結果などから、生徒のがんに対する意識の向上や、自己の生活習慣を見直すため、よりよい意志決定と行動選択を促し、将来のがん等の生活習慣病を予防する生活へとつながる態度が育成されてきている。また、自己のみならず家族や自分の周りの人に対するがん予防についての意識も育成されてきている。

## 5 成果と課題【課題】

多くは成人が罹患する生活習慣病としての「がん」について、中学生が自分事として考えられるような教材、指導の工夫をする必要がある。また、小学校から中学校、高等学校へと系統立てて学ばせるために、校種によってどのような内容の学習が必要か、目安のようなものがあると指導がしやすいと感じる。

ご清聴ありがとうございました