

令和7年度
外部講師を活用したがん教育等
現代的な健康課題理解増進事業

桐生市立中央中学校における 「がん教育」の実践

桐生市立中央中学校
教諭 高野 司



1

学校紹介

1 学年	2 クラス
2 学年	2 クラス
3 学年	3 クラス
特別支援	3 クラス
計	10 クラス
生徒数	212 人



2

発表の内容

1. 本校のがん教育の目標
2. 本校の生徒の実態
3. 授業実践
4. 外部講師の活用
5. 成果と課題



3

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。政府が策定したがん対策基本計画においても、子ども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罹患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践することが求められている。また、群馬県が定めているがん教育の考え方の中では、学校医やがんの専門医などの外部講師の参加・協力を推進しており、生涯にわたっての健康の保持増進を目的としている。

がん教育の手引き
(令和4年3月)



©群馬県 ぐんまちゃん

群馬県教育委員会
監修：がん教育の手引き作成委員会

【本校の「がん教育」の目標】

- ①がんについての正しい理解の定着
- ②自他の命の大切さを考え、主体的に自己の健康を管理する能力の育成

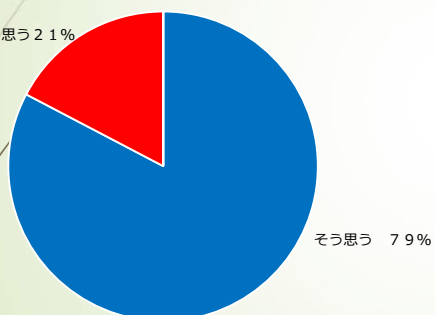


4

2-① 事前アンケートの結果

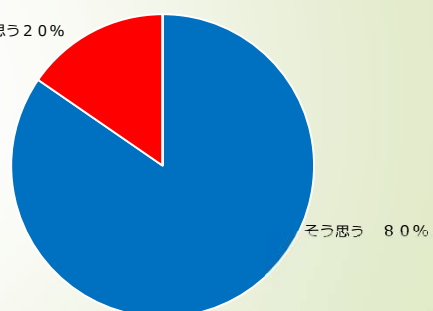
①がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ。

どちらかといえばそう思う 21%



②がんの学習は、健康な生活を送るために役に立つ。

どちらかといえばそう思う 20%



5

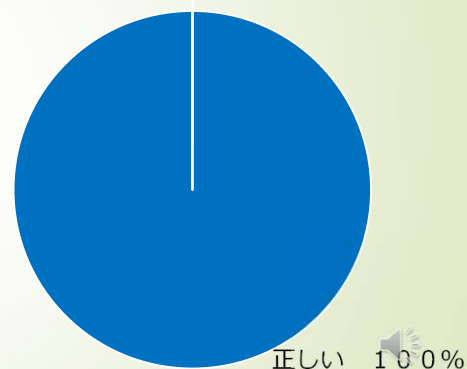
2-② 事前アンケートの結果

⑥たばこを吸わないこと、バランスよく食事をすること、適度な運動をすることなどによって、予防できるがんもある。

誤り 4%



⑦早期発見すれば、がんは治りやすい。



6

2-③ 授業の事前にとった生活リズムチェックの結果

健康生活リズムチェック クラス集計結果

1 寝る時間	2 起きる時間	3 朝食
① 1時より遅い 7%	① 8時より遅い 0%	① 食べないことが多い 8%
② 12時～1時前 13%	② 7時半～8時前 16%	② 飲み物だけ 0%
③ 11時～12時前 43%	③ 7時～7時半前 48%	③ 1種類は食べる 22%
④ <u>10時～11時前</u> 8%	④ 6時半～7時前 26%	④ 主食+おかず 35%
⑤ <u>10時前</u> 4%	⑤ 6時半前 10%	⑤ <u>主食+おかず+味噌汁</u> 35%
4 食事	5 運動	6 メディアの平日の平均使用時間
① 好きなものしか食べない 8%	1日1時間以上運動していますか(体育は除く)	① 4時間以上 18%
② <u>バランスよく食べるよう意識している</u> 92%	① いいえ 31%	② 3～4時間 16%
	② はい 69%	③ 2～3時間 33%
		④ 1～2時間 25%
		⑤ <u>1時間以内</u> 8%
		7 おうちの人はいはたばこを吸いますか
		① <u>いいえ</u> 60%
		② はい 40%

7

2-④ がんに対するイメージ 2年生

場所 1人 年齢 副作用 手術 なりやすい 怖い 関係 少ない
 入院 ステージ 抜ける 肺がん 転移 高齢者 かかる 髪の毛 気づく
 病気 切除 細胞 治せる 苦しい 治る 痛い 悪性 亡くなる 多い 喫煙 良性
 早期発見 種類 腫瘍 いろいろ 死亡 生活習慣 気づきにくい 異常 2人
 自覚症状 治りにくい 飲酒 薬物 薬 治療法 違う 抗がん剤

8

3－① 授業実践 本時の展開

単元名（題材名）「健康な生活と疾病の予防」

学習指導要領（ウ）生活習慣病などの予防 イ「がんの予防」

【めあて】

自分の生活を振り返り、がんにかかるリスクを減らす生活の仕方について考えよう。



9

3－② 授業実践 本時の展開（指導案）

Ⅱ 本時の学習（4/8）	
1 ねらい 自分自身の生活を振り返り、がん予防のために今の自分にできる生活の改善案を考え、発表することができる。	
2 展開	【★ICT活用に関する事項】
主な学習活動 予想される児童・生徒の反応（S）	○指導上の留意点 ◆評価項目（観点）
1 前時の学習内容を振り返り、本時のめあてをつかむ。（5分） 「めあて」：自分の生活を振り返り、がんにかかるリスクを減らす生活の仕方について考えよう。	○本時の学習のめあてをしっかりと理解するための学習活動について説明をする。 ○身近な人をがんで亡くしている生徒や、身近にがん患者がいる生徒に対して配慮しながら授業を進めている。
2 実践教諭より、事前に取った生活リズムチェックシートのクラスの集計結果を聞き、クラスの現状を知る。（5分） S：みんな寝る時間が遅い S：メディア時間が長い	○より自分たちのこととして考えられるようにするために、クラスの生活リズムについての傾向を提示する。 ○結果の傾向を理解しやすくするためにグラフ等を用いるなど視覚的に捉えられるようにする。 ○集計結果を見ながら、望ましい生活習慣が意識づけできるようにするために、それぞれの項目の望ましい生活習慣の選択肢に色を付ける。
3 自身の生活リズムチェックシートから課題を一つ見付け、その原因と解決策をワークシートに記入する。（15分） S：寝る時間が遅いのはスマホをいじる時間が長いから。少し減らそう。 S：朝食を食べないことが多いな。もう少し起きる時間を早くしよう。 S：朝がばか起きるので、アラームを動かそう。	○個人の課題が見付けられるようにするために、生活リズムチェックシートを個人に返却し、各項目について見直しを行う。 ○個人の課題に対する原因や解決策に気付けるようにするために、下図のような問いかけをする。 ・寝る時間が遅くなる原因はなんだろうか ・朝食をしっかりとるためには、何を意識する必要があるか ・がん予防をふまえた生活習慣の改善のために、家庭にも協力してもらうにはどうしたらいいか
4 グループで各自の課題と解決策を発表し合い、自分の考えを見直す。（15分）	○様々な考えに触れて、自身の考えを見直すようにするために、グループ内での発表時間を設ける。 ○グループの他の生徒の意見を自分のこととして捉え、参考になる意見は自分のワークシートに記入させる。 ○自分の最初の考えがはかばかしく消しゴムを使わず、色ペンで書き加えさせる。 ○良い意見は利用可能な限り積極的に発表させる。
5 本時のめあてに対するまとめを確認し、学習内容を振り返る。（5分）	◆評価項目（思考・判断） 学習カードの記述内容及び発表から、「自分自身の生活を振り返り、がんを予防するための生活行動について発表している」が評価する。 ○本時の振り返りがしやすいうように、めあてについて振り返るよう指導する。 ○自分で考えたことだけでなく、交流したことを踏まえた振り返りをしてもらいたいと指導する。

＜振り返り＞ S：スマホを見る時間が長いので寝る時間が短くなっている。見るコンテンツを少なくしてみようと思った。 S：意見を交換してみんないろいろな生活課題を持っていることが分かった。友達の間でも自分のこととして考えて生活して、将来がんにかかるリスクを減らしていきたい。	
6 実践教諭よりがん検診の必要性について話を聞く。（5分）	○より理解を深められるよう、モジュールのスライドショーを用い、がん検診の有効性も含んだ話を実践教諭からしてもらう。【★パワーポイント】

生徒が主体的に自らの健康の保持増進について考えることができるように。



10

3-③ 授業実践 本時の展開

(既習事項の確認)



11

3-④ 授業実践 本時の展開

(事前にとった生活リズムチェックのクラスデータを確認)

・桐生市で学期に1回行っている「生活リズムチェックシート」を、がん教育向けに少し修正し、2年生全体で実施。

・クラスのアンケート結果を提示して、望ましい生活習慣について養護教諭から説明した。



12

3-⑤ 授業実践 本時の展開

(事前にとった生活リズムチェックのクラスデータを確認)

健康生活リズムチェック クラス集計結果

1 寝る時間	2 起きる時間	3 朝食
① 1時より遅い 7%	① 8時より遅い 0%	① 食べないことが多い 8%
② 12時～1時前 13%	② 7時半～8時前 16%	② 飲み物だけ 0%
③ 11時～12時前 43%	③ 7時～7時半前 48%	③ 1種類は食べる 22%
④ 10時～11時前 8%	④ 6時半～7時前 26%	④ 主食+おかず 35%
⑤ 10時前 4%	⑤ 6時半前 10%	⑤ 主食+おかず+味噌汁 35%
4 食事	5 運動	6 メディアの平日の平均使用時間
① 好きなものしか食べない 8%	1日1時間以上運動していますか(体育は除く)	① 4時間以上 18%
② バランスよく食べるよう意識している 92%	① いいえ 31%	② 3～4時間 16%
	② はい 69%	③ 2～3時間 33%
		④ 1～2時間 25%
		⑤ 1時間以内 8%
		7 おうちの人はたばこを吸いますか
		① いいえ 60%
		② はい 40%

13

3-⑥ 授業実践 本時の展開

(各自の生活課題を考え、原因と解決策をワークシートに記入)

健康生活リズムチェック

自分の生活をふりかえり、1～9の項目に当てはまる番号に印をつけ、レーダーチャートに記入しよう。どんな形になるかな？

1 寝る時間 ① 1時より遅い ② 12時～1時前 ③ 11時～12時前 ④ 10時～11時前 ⑤ 10時前	2 起きる時間 ① 8時より遅い ② 7時半～8時前 ③ 7時～7時半前 ④ 6時半～7時前 ⑤ 6時半前	3 朝食 ① 食べないことが多い ② 飲み物だけ ③ 1種類は食べる ④ 主食+おかず ⑤ 主食+おかず+味噌汁(スープ)
4 食生活 ① いつもみがかない ② 時々みがか ③ 朝または夜のみみがか ④ 2回みがか ⑤ 毎食みがか	5 運動 ① 1週間以上出ない ② 1週間に2～3回 ③ 毎日出るがすっきりしない ④ 1日1回出る ⑤ 朝晩後に出る	6 授業中の集中度 ① 集中できない、またはいつも眠い ② ほとんど集中できない ③ 時々集中できなくなる ④ だいたい集中している ⑤ 集中できている
7 先生や友人との人間関係 ① うまくいっていない(気が重い) ② どちらかと言うとうまくいっていない ③ ふつう(満足している) ④ どちらかと言うとうまくいっている ⑤ うまくいっている(楽しい)	8 メディアの平日の使用時間 ① 3時間以上 ② 2時間～3時間 ③ 1時間～2時間 ④ 1時間以内 ⑤ まったく見ない、しない	9 気がつくと思っていたより長い時間 メディアをすることがありますか？ ① いつもある ② よくある ③ 時々ある ④ まれにある ⑤ 全くない

※自分の生活をふりかえり、最も得意な項目に印を付け、得意な項目の数を数えてみよう。

あなたの生活リズムは (1～9の点数を合計) **4.5点中**

☆生活リズムチェックを見て、自分の生活課題と原因、その解決策を考えよう☆

生活課題は何だろう？

寝る時間が前よりも遅くなってしまった。

原因は何だろう？

メディアの使い過ぎ

→

解決策は・・・

なるべく家に早く帰りスマホの利用時間に制限をつける。

14

3-⑦ 授業実践 本時の展開

(各自の生活課題を考え、原因と解決策をワークシートに記入)

☆生活リズムチェックを見て、自分の生活課題と原因、その解決策を考えよう☆

生活課題は何だろう？

1日の運動量が足りない

原因は何だろう？

学校が終わって帰ってからだとい
運動する時間がないし、やろうと
思ってもめんどくさい気持ちが勝って
てしまう。

解決策は・・・



学校があって時間がないときは、朝早く起
きて運動する時間を取ったり、スマホとかゲーム
の時間を減らして運動の時間をつくる。

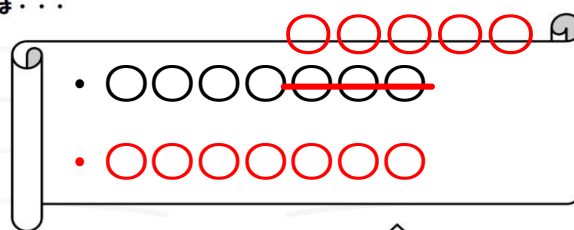


15

3-⑧ 授業実践 本時の展開

(グループでの話し合いをもとに、解決策を見直す)

解決策は・・・



解決策の見直し

班で意見交換。参考になるワードや解決策をメモしましょう！

～メモ～

- ○○○○○○○○
- ○○○○○○○○



16

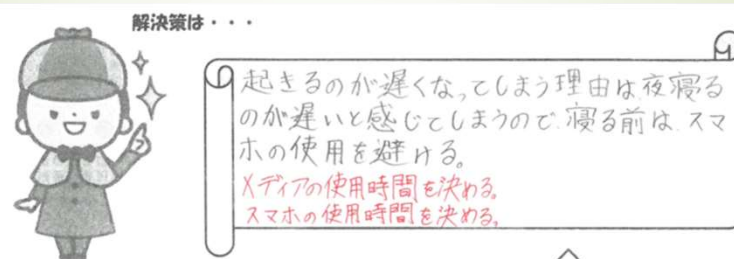
話し合いの様子



17

3-⑨ 授業実践 本時の展開

(グループでの話し合いをもとに、解決策を見直す)



班で意見交換。参考になるワードや解決策をメモしましょう！

～メモ～

Xディアの使用時間を決める
ベッドにスマホを持っていかない。
スマホをマナーモードにする。

スマホを見る時間をきめて
やるようにする。

18

3-⑩ 授業実践 本時の展開

(グループでの話し合いをもとに、解決策を見直す)

解決策は・・・



・塾に行く前に学校の用意を終わらせる。
 ・塾から帰ってきた後は、たまたませすすばやく睡眠時間
 行動する。(何かしたりするときは、時間を決める)にほうむりにする。
 ・自覚し時計が鳴る回数を増やす。起きる時間について

↑

班で意見交換。参考になるワードや解決策をメモしましょう！

～メモ～

- ・何かしたりするときは時間を決める。
- ・ごほうび制にして行動する。

19

3-⑪ 授業実践 本時の展開

(めあてに対する振り返りを行い、今後の生活について考えた。)

振り返り
 メディアの使用時間を減らし、睡眠時間を十分に確保し、ウイルスや細菌に負けないような免疫力をつけて、がん予防をしようと思った。大人になったら、体に悪いもののたばこやお酒は、ひかえようと思った。

振り返り
 前回の授業でもなったとおり、このお運動不足だと本当にがんにかかてはうまいなと思った。それ、課題が運動不足である人も多くいて、解決策もみんなと意見交換をして、いい解決策が見つかったと思う。

振り返り
 寝る時間を長くし、睡眠の質を上げること、食欲もUPし、運動をする体力の向上にもつながると思うので、今日考えた解決策を、さっそく実行したいと思います。

20

3-⑫ 授業実践 本時の展開

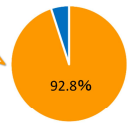
(がん検診の必要性について養護教諭より説明)

正しい生活習慣 + 検診



検診でがんを早期発見するとどのくらいの人か？

早期がんであれば9割の人が治る



92.8%

がんの進行と自覚症状が出るまで

10~20年
1つのがん細胞が1cmの大きさになる

1~2年
2cmになる

がん

自覚症状の出現

細胞が変異する

がん検診

↓

早期発見・早期治療

がん検診の受診率



ほとんどの受診率が50%に達していない

- ・うちのの人に検診の大切さを伝えよう！
- ・大人になったら定期的に検診を受けよう！



21

4 外部講師による講話

○講師 森下亜希子先生
(桐生厚生病院医師)

- ・「がん」てどんな病気？
- ・生活習慣と「がん」について



22

5 成果と課題

【本校の「がん教育」の目標】

- ①がんについての正しい理解の定着
- ②自他の命の大切さを考え、主体的に自己の健康を管理する能力の育成

【成果】

- ①がんに対するイメージや知識を生活習慣と結び付けて本時の授業を行ったことにより、大人になったらかかるかもしれない病気ではなく、今の自分の生活習慣ががんにかかるリスクを高めるという意識を持つことができた。また、授業後に外部講師による講演会を行うことで、本時で行った学習の内容をより定着させることができた。
- ②授業の中に、「自己決定」「対話・交流」「試行錯誤」の場面を意図的に設定することで、主体的に自己の健康を管理する意識を高めることができた。



23

5 成果と課題

【本校の「がん教育」の目標】

- ①がんについての正しい理解の定着
- ②自他の命の大切さを考え、主体的に自己の健康を管理する能力の育成

【今後に向けて】

- ①実際の家庭での過ごし方を見取ることができないため、家庭との連携をしながら生活リズムチェックをするなどしながら、自らの生活を定期的に振り返る取組を継続していきたい。
- ②桐生市で統一して利用している生活リズムチェックを生徒自身でチェック項目を見直し、健康の保持増進について自分事として考えることができるようにしていきたい。



24

