

♡ 明西がん教育通信 ♡

主な学習内容と私達の思い

- ・がんはどんな病気で、少しでも治るようになるにはどうしたらいいかを学びました。
- ・家族や自分が、がんになってしまったときの過ごし方や接し方、接され方を学び、予防するために今からできることを見つけました。
- ・大切なひとの命を守るために、がんにかかってしまったときは…など命を守りたいという思いでこの学習に取り組みました。

私たちの願いは、家族のみんなが健康であることです。がんを予防するために学習したことをまとめたのでぜひ読んでください。裏には家族へのメッセージもせてあります。

～6B一同～

がんについて

がんとは、細胞分裂するとき細胞が変異し悪性化したものや遺伝子が傷つくことによってできる病気である。**生活習慣の乱れによってがんにかかりやすくなってしまいます。**
(・お酒の飲みすぎ・タバコの使用・ストレスのためすぎ)
※感染症ではない。

○がんの種類・胃がんや腎臓がん、肺がんなど。
現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかるといわれている。

○がんになる確率…男性 約65% 女性 約50%
男女ともに50代からがんにかかりやすく、男性は60代から一気にかかる可能性が上がる。

※がんは、すべての人にとって身近な病気であり、日本人の死因として最も多い病気である。

今行われているがんの治療法

- ①手術療法
- ②放射線療法
- ③化学療法(抗がん剤)
- ④免疫療法

これらのがんの四大治療法と呼ぶ。

がんの予防(望ましい生活習慣)

バランスの良い食事

- ・1日3食しっかり取る
- ・塩分、糖分の取りすぎに注意する
- ・健康に良い食事を取る

適度な運動

- ・1日30分以上体を動かす
- ・自分のできることを毎日続ける

十分な睡眠

- ・8時間以上布団で寝る
- ・早寝早起きをする

ストレスをためこまない

- ・好きなことをする
- ・無理をしすぎない
- ・誰かに相談する

20才以上の人のがん予防

- お酒を飲みすぎない
- タバコを吸わない
- 定期的にがん検診に行く
- 仕事などで頑張り過ぎない

これらのことをすれば、
「がん」にかかる確率を減らす
ことができます。

皆さんも私たちと一緒に
がんを予防していきましょう。

がん経験者の方の講話

体験

咳が辛く病院に行くと、喘息と診断されました。それでも咳が止まらず不安で友人が紹介してくれた病院に行くと「肺腺がん」と伝えられました。病院でがん専用の薬を飲みました。100人に2人ほどしか効果がない薬でしたが、その2人に当てはまりました。病院で2週間入院することになりました。看護師さんに、「この入院はがんを治すためではなく、生活習慣を直す二週間です。」と言われました。8時に寝て5時に起きたり毎日運動したりと、望ましい生活習慣をした結果、少しずつがんが小さくなっているそうです。

周りからの接し方で嬉しかったこと

- ・「大丈夫だよ」と言ってくれたこと
 - ・背中をさすってくれたこと
 - ・いつも通りに接してくれたこと
- (「頑張る」と言ってしまうとがんにかかっている人はもう頑張っているからと嫌な気持ちになるそうです。)

がんにかかる前と後の生活習慣

前

夢を叶えるため夜遅くまで仕事をしていたそうです。そのため体調が悪くなってしまいました。自分でも頑張りすぎと分かっていたそうですが、夢を諦めきれず、寝る間や食事を惜しんで仕事をしていたそうです。そのストレスもがんにかかる原因になっていたそうです。

後

1. 朝と夜に、スクワットなど
2. 早寝早起き
(8時に就寝、5時に起床)
3. 1日3食しっかり食べる
4. 1日中音楽を聞いた
5. 笑顔心がけた
6. 思いきって仕事を辞めた

経験者の方へのQ&A

Q①手術、治療で一番つらい時期は？

A. 何が原因かわからず、ずっと苦しくなりながら病院へ通っていた時期です。

Q②一人じゃ辛いとき誰に支えてもらった？

A. 小学校からの友人や家族、フェイスブックなどのSNS、井戸校長先生などの励ましの言葉です。

Q③再発の恐怖心はある？

A. いつもあります。けれど常に健康的な生活を心がけて、「大丈夫」と言い聞かせています。

お家の方へのメッセージ

健康な生活をしてください。
I Love you


がんを予防するためには、バランスの良い食事と適度な運動をするという望ましい生活習慣が大切ですよ。

バランスのよい食事や望ましい生活習慣を心がけてほしいです。

がんを予防するため、いっしょに予防がんばろう。早期発見、早期治療!

がんにならないように少しずついいからけいこうこまな生活がぞきするようにがんばってください。ながいさをしてこれからも見守ってください。

望ましい生活習慣を過ごして、がんを予防しようね。そして、仕事は無理なく行ってね。こんど、いっしょに適度な運動をしようね。これから健康でいよう!

I love you!!
つかれている時は、
ゆっくり休んでね!!

がんにならないように生活を見直してみてね。あまりストレスをためこまないでね。

がんは、早期発見が大事と知ったのでがん検診をしいって長生きしてください。


早期発見、早期治療をしっかりして、がんを予防してください。

そうき発見けん
そうきちりょうをして
がんを予防してください

たはこやお酒など楽しむのは自由だけど、健康にはきをつけてください。

がんを予防するためには望ましい生活習慣をすることで、食事のバランスと適度な運動を心がけてほしい。

定期的にかん検診に行ってがんになってないか確認してください。お酒の飲みすぎやたばこの吸いすぎなどに気をつけて、がんにならないよう、健康な生活を送ってください。

がんにならないように、生活習慣をいっしょに整えようね!


お仕事でつかれたときは、ストレスをためずに、楽しいことをしよう!!

がんを少しでもおぼろにするためにけんしにいつてがんにかからずおぼろな体になしてください。

あまり塩分とりすぎ、ないでね。ストレスもためこまないでね

がんを予防するためには、生活習慣を整える事が大切です。

がんはこわい病気で治りにくいものもあるけど、自分たちが今できる予防をいっしょにしてがんにならないようにしようね!

今まで健康な人でもこれからがんになる可能性はあります。今はコロナも流行っているので体調管理をしっかりしてね!

早期発見
早期治療が大事!

がんにならないように、1日3食早ね早起き、早期発見など、早期の行動を心がけてください。

ストレスをためず、まじょうにしよう。