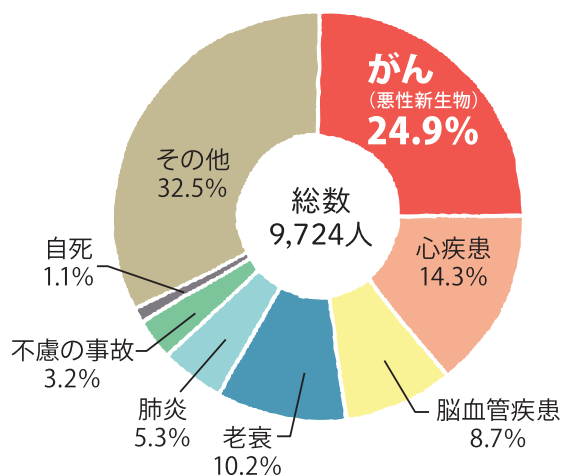
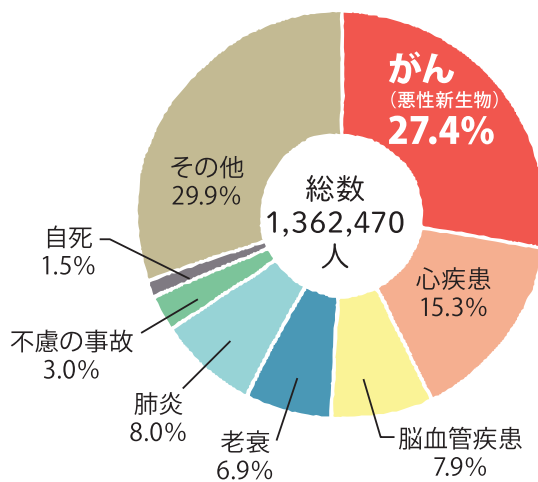


# 学校における がん教育を推進します

島根県の死亡者数：人



全国の死亡者数：人



出典：平成30年人口動態統計

がんは、1981年から、日本人の死因の第1位となっています。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ことが推計されています。また、日本人の死因の約3割はがんとなっています。つまり、がんは誰にでもかかる可能性のある身近な病気であります。

学校において「がん教育」を推進することは、健康教育を推進する上で重要です。

# がんについて学ぼう

## ●がん教育とは

健康教育の一環として、がんについての正しい理解と、がんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを通して、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を図ります。



中学校、高等学校では、がんについて科学的根拠に基づいた理解をすることが主なねらいです。

## がん教育の目標

1. がんについて正しく理解することができるようにする。
2. 健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする。

## ●学習指導要領における位置付け

中学校、高等学校では、「がんについても取り扱うもの」と明記されています。



カリキュラム・マネジメントの視点から、体育だけでなく他教科と関連付け、教科横断的に取り組むことも考えられます。

### 中学校<高等学校>学習指導要領解説 総則編(抜粋)

#### 中学校<高等学校>教育の基本と教育課程の役割

#### (3)健やかな体(第1章第1の2の(3))<(第1章総則第1款2(3))>

(3)学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、(中略)心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、技術・家庭科<家庭科>及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間<各教科・科目及び総合的な探究の時間>などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

【平成29年7月<平成30年7月>】

### 中学校学習指導要領 第2章 各教科 第7節 保健体育[保健分野](抜粋)

#### 2 内容

(1)健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

(ウ)生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

#### 3 内容の取扱い

(1)内容の(1)のアの(ウ)は第2学年で取り扱うものとする。

(3)また、**がんについても取り扱う**ものとする。

【平成29年3月告示】

### 中学校学習指導要領解説 保健体育編(抜粋)

#### (ウ)生活習慣病などの予防

##### ①がんの予防

がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。

また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。

【平成29年7月】

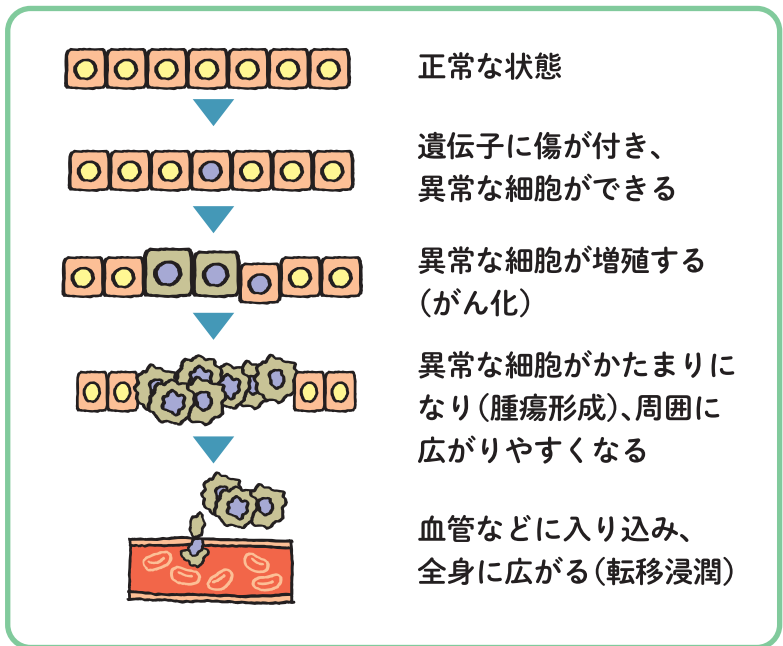


# もっと知ってほしいがんのこと

## がんとは

人間の体は細胞からできています。細胞は、遺伝子をコピーしながら常に新しいものに生まれ変わっています。

しかし、何らかの原因で、正常な細胞の遺伝子に傷が付き、がん細胞に変化することがあります。がん細胞は、無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、体の正常な働きを妨げてしまいます。また、血管などに入り込み、他の臓器にも移動して、その場所でも増えていきます(転移)。

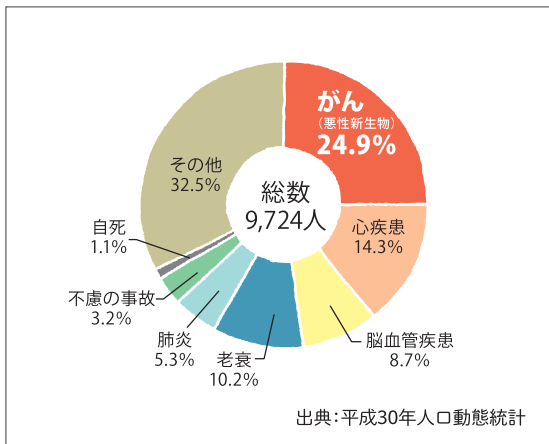


出典:国立がん研究センターがん情報サービス「知っておきたいがんの基礎知識」より一部改変

## がんの現状

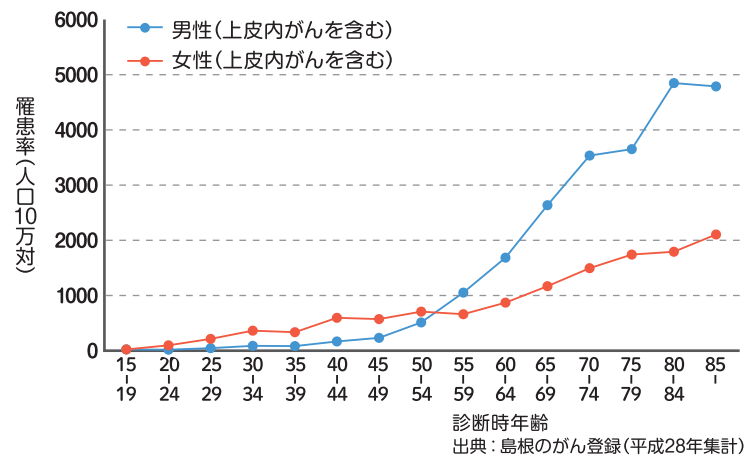
### 島根県死亡原因の割合

島根県のH30年における、がんによる死亡数は2,417人で、死亡原因としての割合は24.9%です。



### 島根県の性別・年齢階級別がん罹患率

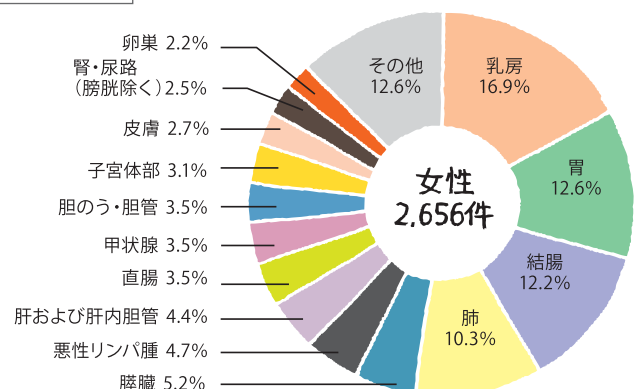
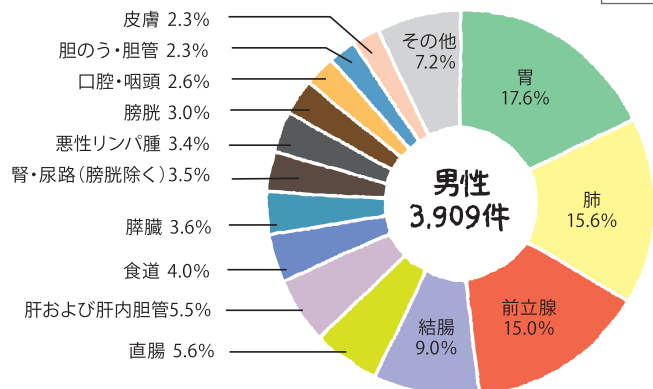
がんのリスクは高齢になるほど高くなりますが、男性は40歳代頃、女性では20歳代頃からリスクが上がり始めます。



### 島根県の部位別がん罹患割合(上皮内がんを除く)

部位別がん罹患割合(平成28年に新たにがんと診断された件数の割合)では、男性は胃、肺、前立腺、大腸(結腸・直腸)、女性では乳房、大腸(結腸・直腸)、胃、肺の順に高くなっています。

#### 島根県民に多いがん

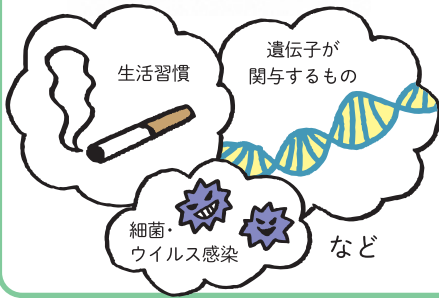


\*上皮内がん…上皮内腫瘍、上皮内新生物とも呼ばれ、がん細胞が臓器の表面を覆っている上皮までにとどまっているがんです。

出典:島根のがん登録(平成28年集計)

## がんの予防

がんにかかる原因には、様々なものがあります。



これらのどれか一つが原因になるということではなく、いくつか重なり合ったときにその危険性が高まります。例えば、胃がん、肝がん、子宮頸がんなどは、細菌やウイルス等の感染が原因で発生するものが多いと言われています。また、原因がよく分かっていないがんもあります。

少数ですが、子どもがかかる小児がんもあります。小児がんは、生活習慣が原因ではありません。



望ましい生活習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります

たばこを吸わない



たばこの煙には多くの発がん物質が含まれており、肺がん等の多くのがんにかかる危険性を高めることが明らかになっています。たばこを吸う人が、肺がんで死亡する危険性は、吸わない人と比べると男性で約4.8倍、女性で3.9倍です。他人が吸っているたばこの煙もできるだけ避ける必要があります。

未成年の喫煙は法律で禁止されています。

禁煙する

節酒する

食生活を見直す

身体を動かす

適正体重を維持する

出典: 国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ  
科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン  
提言に関する研究を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成(より一部改変)

過度の飲酒をしない



酒を大量に飲むと、発がん物質が体内に取り込まれやすくなり、アルコールが通過する口の中、のど、食道や、アルコールを処理する肝臓のがんにかかる危険性が高まります。

未成年の飲酒は法律で禁止されています。

積極的に身体活動をする



運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかる危険性を高めます。生涯を通じて、適度な運動を日常生活に取り入れることで、がんの予防が期待できます。

バランスの良い食事をとる



塩分の多い食べ物のとり過ぎは、胃がんにかかる危険性を高めます。逆に、野菜や果物の摂取は、食道がんや胃がんにかかる危険性を低くする可能性があります。

適正体重を維持する

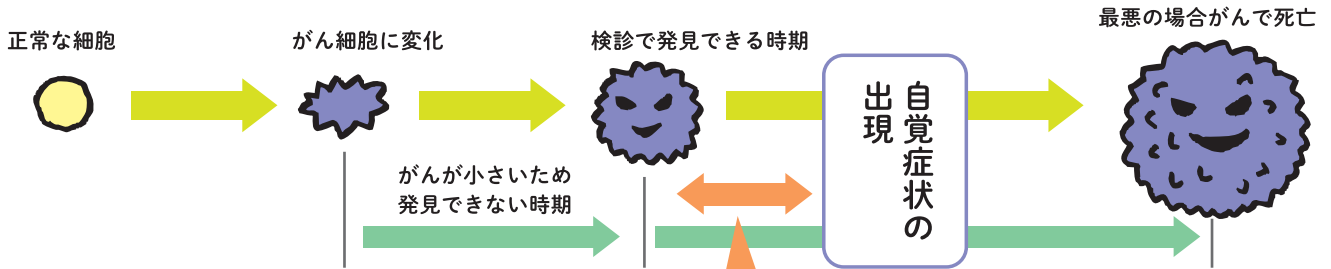


肥満は、がんの原因になる場合があります。日本では、やせすぎもがんの原因になると言われています。体重を適正な範囲に保つことは、がんを予防するためにも大切です。

## がんの早期発見とがん検診

発生した1個のがん細胞は、目立った症状がないまま増え続け、10年から20年くらいかけて、一般的にがん検診で発見できる1cm程度の大きさになります。しかしその後、2cm程度の大きさになるのはわずか1~2年であり、その後進行がんとなり、症状が現れてきます。がんが進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり、命を失ったりすることもあります。早い時期に発見し治療を開始することが重要です。

日本では、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんのがん検診が推奨され、対象年齢になると、市町村や職場で検診を受けることができます。初期がんは、症状がないまま進行することが多いため、症状がなくても定期的ながん検診を受け、早期に発見することが重要です。

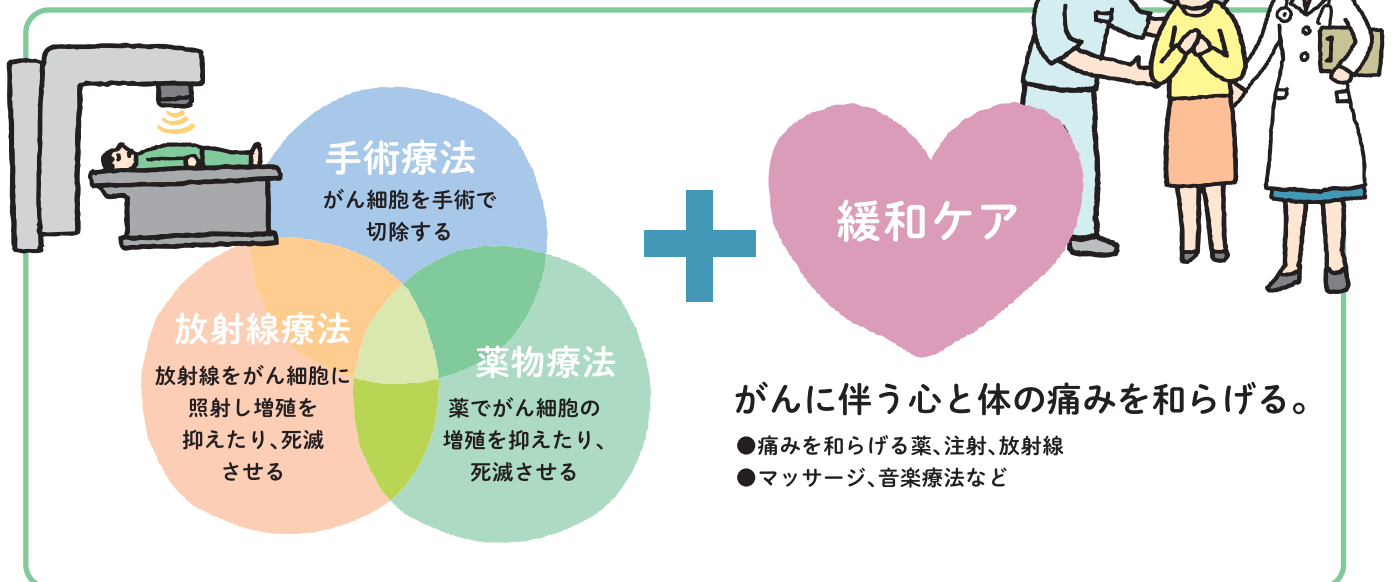


自覚症状が出るまでに見つけた早期がんの約9割は治すことができます

## がんの治療

がんの主な治療には、「手術療法」「放射線療法」「薬物療法」の3つがあり、がんの種類や進行度などを踏まえて、単独あるいは組み合わせて行うことが、標準的な治療法として推奨されています。

また、こうした治療と並行して、心と体の痛みを和らげる「緩和ケア」も行われます。



がんにかかっても、その人らしい生活を送られるよう、家族や周りの人々の支えがとても大切です。がん治療の専門病院には、「**がん相談支援センター**」という相談窓口があり、治療や仕事など、



生活すべてのことについて無料で相談できます。また、患者だけでなく、家族も相談することができます。

## 家族にがん患者やがん経験者がいる児童生徒への配慮



がん教育を実施する際、以下のような児童生徒を把握できる場合はもとより、把握できない場合も存在することを前提に配慮する必要があります。

- 小児がんの当事者、小児がんにかかったことがある児童生徒がいる場合
- 家族にがん患者がいる児童生徒や、家族をがんで亡くした児童生徒がいる場合
- 生活習慣が主な原因とならないがんもあり、とくにこれらのがん患者が身近にいる場合
- がんに限らず、重病・難病等にかかったことのある児童生徒や、家族に該当患者がいたり、家族を亡くしたりした児童生徒がいる場合

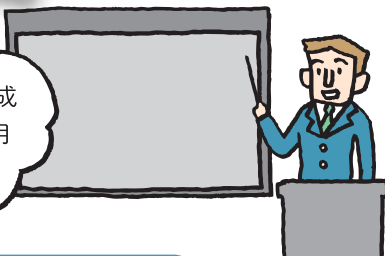
## 配慮の例

- がん教育の内容や方法、実施時期を工夫する。
- 「がん教育を行うこと」や「心配があれば、いつでも相談できること」をあらかじめ保護者にたよりや通知文などで周知する。…保健体育課ホームページにある「通知文例」参照
- 本人に限定されるような内容に特化せず、事例を一般化するなどの工夫をする。
- 授業の冒頭で「悲しくなったり、聞いているのがつらくなったりした場合は、先生に伝えてください」等の言葉がけをする。
- 養護教諭等とともに指導をするなど複数体制にし、授業中や授業前後の観察をする。 など



## 外部講師の活用

島根県では、外部講師リストを作成して、外部講師の活用を進めています。



がんに関する科学的根拠に基づいた理解をねらいとした場合

医療従事者による指導  
(学校医、がん専門医など)

健康や命の大切さをねらいとした場合

がん患者やがん経験者による指導

### 外部講師リストの活用の流れ

- ①学校はリストにより依頼する講師を決定し連絡先へ事前相談  
(参考様式:「事前依頼書」)
- ②外部講師から学校へ派遣が可能かどうか回答
- ③学校から正式な依頼文書送付
- ④以後、学校と外部講師で授業に向けて打合せ、実施、振り返りを行う

### <留意点>

- ・各教科担任が実施する授業と、外部講師の協力を得て実施する学校行事等に関連させて指導することで教育効果が一層高まるようにする。
- ・児童生徒の発達の段階を考慮した内容の指導を心がけるなど、学習指導上の留意点を事前に外部講師と共有する。また、授業計画の作成に当たっては、講師任せにするのではなく、授業を企画する教員が主体となるよう留意する。
- ・教員と外部講師は、授業の事前や事後に打合せを行い、授業のねらいを確認し、教育効果を高める。
- ・児童生徒の家族にがん患者やがん経験者がいる場合には、がん患者やがん経験者による体験談は強い印象を与える可能性があることに留意する。

## がん教育に役立つ情報

「がん教育推進のための教材」  
「外部講師を用いたがん教育ガイドライン」  
指導事例やパワーポイント教材、映像資料等

▶文部科学省ホームページ  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1370005.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1370005.htm)



「外部講師リストの活用について」「保護者への通知文(例)」  
など保健体育課ホームページに掲載しています。

<https://www.pref.shimane.lg.jp/hokentaiku/kenkousuisin/>



がんに関する正しい情報等

▶国立がんセンターがん対策情報センター「がん情報サービス」  
<https://ganjoho.jp>



このリーフレットは、学習指導要領を踏まえ、文部科学省発行の「がん教育推進のための教材（一部改訂）」（平成29年6月）及び「外部講師を用いたがん教育ガイドライン」（平成28年4月）を参考に作成しています。各学校でがん教育を実施する際、活用してください。

## 高等学校学習指導要領 第2章 各教科 第7節 保健体育（抜粋）

### 2 内容

(1) 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 現代社会と健康について理解を深めること。

(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であること。

### 3 内容の取扱い

(1)(1)のアの(ウ)については、**がんについて**も取り扱うものとする。

【平成30年3月告示】

## 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編（抜粋）

(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解できるようにする。

その際、がんについては、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。がんの回復においては、手術療法、化学療法（抗がん剤など）、放射線療法などの治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることについて適宜触れるようにする。

また、生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解できるようにする。【平成30年7月】

## 参考



## 小学校学習指導要領 体育（抜粋）

### G 保健

(3) 病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 病気の予防について理解すること

(ウ) 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。

【平成29年3月告示】

## 小学校学習指導要領解説 体育編（抜粋）

(ウ) 生活行動が主な要因となって起こる病気の予防

生活行動が主な要因となって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを適宜取り上げ、その予防には、全身を使った運動を日常的に行うこと、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保つことなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解できるようにする。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

㊦ 喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解できるようにする。また、喫煙を長い間続けるとがんや心臓病などの病気にかかりやすくなるなどの影響があることについても触れるようにする。【平成29年7月】

## 島根県立松江農林高等学校

### 1 取組の概要

#### 取組テーマ

### 「がんについて正しい理解と共に支え合う 社会について考える」

教員と外部講師を活用した授業の展開



### 2 がん教育の実際

#### (1) 第2学年 保健体育科(科目保健)

##### ①●单元名 「さまざまな保健活動や対策」

- 目標 ・様々な保健活動や対策について、資料を見たり、読んだりして、課題の解決に向けて学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。
- ・様々な保健活動や対策について、我が国の活動を踏まえ、資料等を見たり、読んだりしたことを基に、個人の課題を見つけたり、比較したりすることができるようにする。

##### ②外部講師(保健師)による授業:テーマ「がん検診の重要性について」

#### (2) 第3学年 総合学科福祉サービス系列(福祉)

##### ●单元名 「こころとからだの生活支援技術」

- 目標 ・がんの治療における緩和ケアについて理解し、どのように支援していけばよいか考える。
- ・がん患者の思いを理解し、暮らしやすい社会を目指すためにはどうしたらよいか意欲的に考える。

##### ①外部講師(看護師)による授業:テーマ「緩和ケアについて」

##### ②外部講師(がん経験者)による授業:テーマ「がん患者の生活の質について」



## 出雲市立河南中学校

### 1 取組の概要

#### 取組テーマ

### 「がんについての正しい知識を身につけ、 命を大切にできる心を育む」

#### 取組の位置づけ

「2019 河南中学校 学校経営方針」に基づき、『命の大切さ』を学ぶ3大プロジェクトの1つとして位置づける。

### 2 がん教育の実際

#### (1) PTA教育講演会 「がんとともに生きる」 講師:三好 綾氏(NPO法人がんサポートかごしま)

#### (2) 第3学年 保健体育科(保健分野)

##### ●单元名 「健康な生活と疾病の予防」

- 目標 ・課題の解決に向けての話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとする。
- ・がんの発生要因とその予防について理解することができる。



〈授業後、全職員で授業の協議〉

もっと詳しいモデル校の取組の様子は、  
保健体育課ホームページに掲載してあります。



発行・問い合わせ

島根県教育庁保健体育課健康づくり推進室

〒690-8502 島根県松江市殿町1番地 TEL 0852-22-6145