

## 第1学年がん予防教育（喫煙防止講演会）実施計画

鳥取市立南中学校

- |      |   |   |
|------|---|---|
| 1. 日 | 時 | 平成29年7月4日（火）短縮6～7限14：05～15：45                         |
| 2. 会 | 場 | 特別教室1   |
| 3. 対 | 象 | 1年生全員と教職員 保護者 県内の学校保健担当の教職員20名程度                      |
| 4. 演 | 題 | 「喫煙の正体を知ろう！」  |
| 5. 講 | 師 | 県内医師（出張がん予防教室で依頼）                                     |
| 6. ね | ら | い   |
|      |   | ① 喫煙は発ガン物質を含み健康を損なう原因となることを知る。                        |
|      |   | ② 喫煙は心身に様々な影響を与え、身近な社会問題であるということに関心を持つ。               |
|      |   | ③ 喫煙の害について理解し、周りの人に禁煙することを伝える力を身につけ、自分や周りを大切にする態度を養う。 |

- |      |   |       |  |
|------|---|-------|--|
| 7. 進 | 行 | 14：05 | 整列完了<br>講師紹介（学年主任）<br>講演開始（50分）                                      |
|      |   | 14：58 | 講演終了<br>「これで、喫煙防止教室を終わります。ありがとうございました」<br>前入り口より展示物を見せてもらいながら、教室に戻る。 |
|      |   | 15：15 | 学級活動<br>① 担任が講演の内容を短く述べる。  |

若いうちからたばこを吸い始めると、肺がんの死亡率はおおよそ5倍も高まり、やめたくてもやめられない、「ニコチン依存症」という病気になります。のどに穴を開けてまでたばこを吸っていた女の人の映像は驚きだった。タバコに含まれるタールで肺が黒くなり、ぼろぼろになっている肺を見て、息苦しいだろうと思った。成長期の君たちは運動するときも影響が出てくるので今日教えてもらったことは一生覚えていてほしい。

- ② クイズ形式での講演内容の振り返り
- ・事前にとったアンケートでみんなの周りでたばこを吸っている割合は何％でしょう。

(ア) 20% (イ) 30% (ウ) 40% (エ) 50% 正解は(エ)

半数の家庭でたばこが身の回りにはあるようです。

- ・受動喫煙って知っているかな？  
生徒に答えさせる。  
副流煙でのほうが有害物質は多く、室内でたばこを吸っている場合、皆さんもがんになる危険性、リスクは高まっているといえる。
- ・がんにかかりにくくする方法はある？ない？正解はある。
- ・生徒にどんなことかな？板書しておく。

国民の2人に1人はがんにかかる状況です。その中で鳥取県の75歳未満のがんによる死亡率は全国ワースト3位。それも過去3年間連続で悪い状況です。

がんにかかりにくくする方法をがん教育パンフレットから勉強します。

- i 栄養バランスの良い食習慣・・野菜を食べる、死亡率の一番低い長野県では野菜の摂取率が全国1位南中1年生の課題でもある3色食品群の緑である野菜が取れていませんから、積極的に野菜や果物を食べることががん予防になる。
- ii 運動習慣・・特にメディア接触の多い人は、体を動かす習慣を作る
- iii たばこを吸わない、禁煙・・家族に学習したことを伝えて、禁煙のお願いをしてみよう。おすすめの本の紹介がありました。
- iv 他の人のたばこの煙をさける。  
これ以外のページは自宅で家族と読んでください。

15：40 ③ 振り返りとして事後アンケートの記入と感想を書く。(5分)

15：45 授業終了

- 8. 準備と担当 保護者へのチラシ、依頼、礼状、職員用評価シート、生徒用評価シート、マイク、パソコン、プロジェクター、スクリーン、カメラ  
会場準備、学級活動指導内容の提案、事前事後アンケートの集計等(養護教諭)  
学年と事前打ち合わせ  
保護者受付
- 9. 評価 ・生徒には事前事後アンケートをとり、講演や学級活動の後、喫煙に対する意識がどのように変化したか評価する。  
・教員には、事後アンケートをとり、来年度に向けて評価する。

# 1年生がん教育(喫煙防止教室)を行いました。

平成29年7月  
鳥取市立南中学校保健室

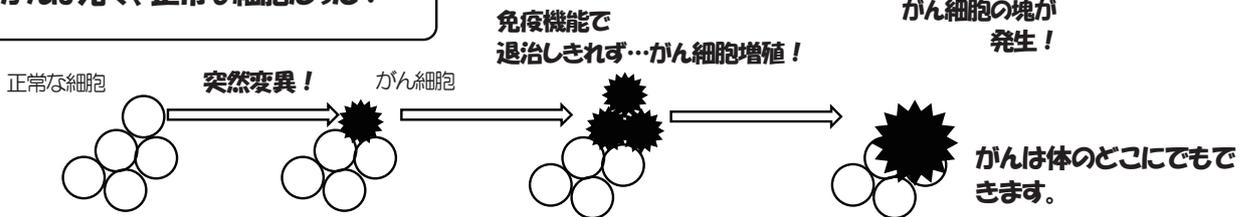
7月4日(火) がん教育(喫煙防止教室)を行いました。

講演会の後には、学級活動を行い、配布したがん教育リーフレット「がんについて正しく知りましょう」を参考にしながら、学びを深めました。

## 「がん教育」とは？

日本人の死亡原因第1位であり、国民的健康課題である“がん”。現代では、2人に1人ががんにかかる可能性があるといわれています。がんについて正しい知識を身につけ、がんになった人やその周囲の人とともに生きる社会をつくることをねらいとして、学校現場でがん教育が始まりました。

### がんは元々、正常な細胞だった！



正常な細胞が突然変異を起こしてできたものが、がん細胞です。このがん細胞は毎日免疫機能によって退治されますが、その機能が追いつかず退治しきれなくなると、がん細胞が塊となり発生します。また、この突然変異を起こす原因の1つに、たばこがあげられます。

### 鳥取県の状況は？

鳥取県の死因の第1位もがんです。それも、がんでの死亡率は3年連続で全国ワースト3位という結果です。鳥取県で亡くなる方の3人に1人はがんで亡くなっていて、この30年間で男女とも約2倍に増加しています。

### がんにならない方法ってあるの？

がんにならない方法というもの、残念ながらありません。しかし、かかりにくくする方法が、大きく分けて4つあります！

栄養バランスの良い食習慣



運動習慣



たばこを吸わない



他の人のたばこの煙をさける



「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。この12ヶ条の1番目に『たばこを吸わない』2番目に『他人のたばこの煙をできるだけ避ける』が掲げられています。がんとたばこの関係は密接であり、身近な病気です。

## たばこの正体を 知ろう

### たばこの有毒物質

・たばこには約**4700種類**の化学物質が含まれていて、そのうち**200種類以上**人間のからだにとって**有害な物質**です。また、そのうち**60種類が発がん性**を持っています。その中でも、よく知られているのが次の3つです。

- ① **ニコチン** … 『依存症』にさせてたばこをやめられなくしたり、血管を細めたりします。
- ② **タール** … がんの原因になるといわれる物質など、有害物質をたくさん含んでいます。
- ③ **一酸化炭素** … 血中でヘモグロビンと結びついて、酸素の運搬を妨げます。

### たばこを吸いつづけると…

- ・たばこを吸っていない人と比べて、**肺がんにかかる危険性が4.5倍!**
- ・たばこ1本につき、**寿命が5分8秒ちぢまる!**

### 海外では…

海外では、たばこの怖さを伝えるため、重度の歯肉炎、黒くなった肺、妊娠中の喫煙により低体重で生まれた赤ちゃんなどの**写真**がパッケージになっています。

### 受動喫煙について

受動喫煙とは、喫煙している人の近くにいる、たばこの煙を吸ってしまうことです。受動喫煙は、副流煙と主流煙があり、**副流煙の方が有害物質を多く含んでいます**。また、副流煙によって、喫煙者でないのに歯肉の色素が沈着するなど、健康被害は喫煙者だけではないのです。



### やめられなくなる 健康被害が大きい

吸っていない周りの人にも健康被害がある

## たばこは吸い始めないことが重要です!

講演会のあとは学級活動を行いました。生徒は、たばこに含まれる有害物質の名前や、がんにかかりにくくする方法などしっかり覚えて発表することができました。また、事前調査より、**南中1年生の家族の喫煙率は48%**であることがわかっています。ほぼ半数の生徒が喫煙環境にあるという事実、生徒は驚きでした。



感想には、自分が将来吸わないよう意思決定しているものや、家族で吸っている人がいるからやめさせたいというものがありました。自他ともに、健康について考えることができるよい時間になりました。生徒の感想を一部紹介します。

- ・たばこを吸ったときの体への害の恐ろしさを知りました。家族にたばこを吸っている人がいるので、その人に健康でいてほしい。だからたばこは吸わないようにしてほしいです。
- ・ぼくは当然たばこを吸いませんが、周りの人が吸っていたら注意できるようになりたいです。
- ・海外のたばこ事情を知って、日本のたばこはおかしいと思った。もっと海外のたばこを見習って、警告を大きく書いたりすべき!
- ・家族がたばこを吸っているので白い小物とか部屋の中が黄色くなっているので、本当にやめてほしいです。大人になっても絶対吸いたくないです。
- ・がんは今までどおりの生活が送れなくなったり、命を落としてしまうものだと思っていたけど、身近な生活習慣を見直すことで防ぐことができることもあと知りました。
- ・がんは誰でもなる病気で、かからない方法はないことを知ったが、かかりにくくする方法はたくさんあることを知った。

## がん教育（喫煙防止教室） 事前アンケート

これは、がん教育（喫煙防止教室）の事前アンケートです。個別に指導するものではないため、正直に回答してください。

- (1) がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ。  
 そう思う       どちらかといえばそう思う       どちらかといえばそう思わない       そう思わない
- (2) がんの学習は、健康な生活を送るために役立つ。  
 そう思う       どちらかといえばそう思う       どちらかといえばそう思わない       そう思わない
- (3) 自分はがんにならないと思う。  
 そう思う       どちらかといえばそう思う       どちらかといえばそう思わない       そう思わない
- (4) 将来、たばこを吸わないでいようと思う。  
 そう思う       どちらかといえばそう思う       どちらかといえばそう思わない       そう思わない
- (5) 日頃から、バランスの良い食事や適度に運動を行うなど健康な体づくりに取り組もうと思う。  
 そう思う       どちらかといえばそう思う       どちらかといえばそう思わない       そう思わない
- (6) がんになっている人も過ごしやすい世の中にしたい。  
 そう思う       どちらかといえばそう思う       どちらかといえばそう思わない       そう思わない
- (7) がんと健康について、まずは身近な家族から語ろうと思う。  
 そう思う       どちらかといえばそう思う       どちらかといえばそう思わない       そう思わない
- (8) 家族や身近な人が健康であってほしいと思う。  
 そう思う       どちらかといえばそう思う       どちらかといえばそう思わない       そう思わない
- (9) 長生きをするために、健康な体づくりに取り組もうと思う。  
 そう思う       どちらかといえばそう思う       どちらかといえばそう思わない       そう思わない
- (10) がんは誰でもかかる可能性のある病気である。  
 正しい       誤り
- (11) がんは進行すると、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がある。  
 正しい       誤り
- (12) がんは日本人の死因の第2位である。  
 正しい       誤り
- (13) たばこを吸わないこと、バランスよく食事をする、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。  
 正しい       誤り
- (14) あなたの周りにたばこを吸う人はいますか？当てはまるものすべてにマークをしてください。  
 いない       一緒に住んでいる家族       友だち       家族・友だち以外
- (15) 次にあげることを経験したことがありますか？当てはまるものすべてにマークしてください。  
 どれも経験がない       酒を飲んだ       たばこを吸った       自傷行為       1日にメールやLINEを30通以上した

## がん教育（喫煙防止教室） 事後アンケート

1年 組 番 名前

- (1) がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ。  
 そう思う  どちらかといえばそう思う  どちらかといえばそう思わない  そう思わない
- (2) がんの学習は、健康な生活を送るために役立つ。  
 そう思う  どちらかといえばそう思う  どちらかといえばそう思わない  そう思わない
- (3) 自分のがんにならないと思う。  
 そう思う  どちらかといえばそう思う  どちらかといえばそう思わない  そう思わない
- (4) 将来、たばこを吸わないでいようと思う。  
 そう思う  どちらかといえばそう思う  どちらかといえばそう思わない  そう思わない
- (5) 日頃から、バランスの良い食事や適度に運動を行うなど健康な体づくりに取り組もうと思う。  
 そう思う  どちらかといえばそう思う  どちらかといえばそう思わない  そう思わない
- (6) がんになっている人も過ごしやすい世の中にしたい。  
 そう思う  どちらかといえばそう思う  どちらかといえばそう思わない  そう思わない
- (7) がんと健康について、まずは身近な家族から語ろうと思う。  
 そう思う  どちらかといえばそう思う  どちらかといえばそう思わない  そう思わない
- (8) 家族や身近な人が健康であってほしいと思う。  
 そう思う  どちらかといえばそう思う  どちらかといえばそう思わない  そう思わない
- (9) 長生きをするために、健康な体づくりに取り組もうと思う。  
 そう思う  どちらかといえばそう思う  どちらかといえばそう思わない  そう思わない
- (10) がんは誰でもかかる可能性のある病気である。  
 正しい  誤り
- (11) がんは進行すると、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がある。  
 正しい  誤り
- (12) がんは日本人の死因の第2位である。  
 正しい  誤り
- (13) たばこを吸わないこと、バランスよく食事をする、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。  
 正しい  誤り
- (14) がん教室を終えた感想を書いてください。