

4D

Do・Design・Dream・Discover

令和 6年10月28日(月)
国立市立国立第三中学校
第2学年 学年通信 No.13

がん教育講演会がありました

10/17(木)5時間目にごがん教育のための講演会がありました。佐久間久美さん(がん経験者の方)を講師にお招きして、保健の授業では聞くことのできない、生の声を聴くことができました。

【感想】

- ・がんになったら回復は絶望的だと思っていたけど、6割くらいの方が治っているのを知っておどろいた。がんになってからでも、アクティブな生き方ができるんだと思った。
- ・がんになっているとわかっていても治る可能性の方が高いので、悲観しすぎないで治療に専念することが大事だとわかった。体調が悪くなければ割と自由に生活していいというのが意外だった。すべての治療方法がとても苦しいわけではないとわかった。
- ・がんというものは、中学生はまだかかる可能性が低いけど、大人(成人)になると、2人に1人という確率が高くなってしまったことがわかった。女性は子宮がんなど20代~30代くらいまでにかかる。男性は50代くらいから「がん」にかかる可能性があることがわかった。ガン、がん、癌、それぞれに意味があることが理解できた。
- ・講話をきいて、皆が「大丈夫」などとかける言葉は不安になるし、負担にもなるので、一人の患者として接するのではなく、「自分らしく」といった言葉が大切で、一人として接することが本人も負担になりにくく、過ごしやすいのだとわかりました。
- ・講話をきいて、講話をきく前よりもがんのことについてたくさん知れました。ワクチンを打ったり、大人になったらがん検診もちゃんと受けようと思いました。
- ・がんになっても、人生に絶望しないで、しっかり前へ進むことが大切だと思った。また、がんの人には気を使いすぎないで、普通に接するとういと思った。

【講話できいたことをもとに、保護者など周りの大切な人に向けて日頃の感謝の気持ちやがん検診の大切さなどを書いてもらいました。】

いつも仕事をして忙しいのに私達の家事をしてくれてありがとう。がん検診の早期発見治療が大切だからちゃんと受けてね。

父はタバコもお酒もたくさんしているのので、少し父と話をしようかなと思いました。

いつもありがとう。大切な体を大事にしてほしいので、がん検診にいらしてください。

がんが見つかることは、がんが見つからずに進行するより怖くないから、長生きするために検診を受けてほしい。

長生きしてもらって、もっと一緒にいたいので、早く癌に気づける大人でいてほしいです。「気づけた喜び」を今回知ることができたので、周りの人にもそうであってほしいです。

自分にとって大事な人ががんにかかってしまったとしても、いつも通りに接していこうと思った。いつがんにかかって亡くなるかもわからないから、日頃から感謝を伝えていこうと思った。
いつもありがとう!

がん検診を受けて、
いつまでも
元気できてね

検診に関する情報はこちら

受けよう! がん検診 検索

定期的に受診することが大切です。

胃がん検診	50歳以上2年に1回
肺がん検診	40歳以上1年に1回
大腸がん検診	40歳以上1年に1回
乳がん検診	40歳以上2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上2年に1回

東京都保健医療局
PostPet® © Sony Network Communications Inc.

後期生徒委員会が始まりました

10月12日(木)に第1回後期生徒委員会が実施されました。今回から、2年生が委員長となり委員会を進めて行くこととなります。自分から立候補し、他学年の先輩・後輩からも認められて委員長になったと思います。委員会の前には担当の先生と会の進め方を相談して、委員会を進められるようにしましょう。

さて、2年生が『中核となって学校を支える』ということは、入学してから1年半が過ぎ、中学校生活の折り返し地点に来たということです。そのため、自分の行動を省みる良いチャンスです。「最近、すごく声をかけられるな…。」などと思う人は、少しでも自分の生活を改めてください。自己成長につながります。

【チェック項目】

学校生活編	8:25 までに着席している。
	8:30 を過ぎて登校をした時(遅刻した時)、職員室へ登校した旨報告をしている。
	朝読書の時間に読書をしている。
	授業開始時には自分の席についている。
	忘れ物はない。
	居眠りすることなく、真剣に授業に取り組んでいる。
	5時間目の予鈴がなったら、すぐに授業準備に取りかかっている。
	終学活前にやりとり帳へ持ち物の記入をしている。
	そうじ当番は責任を持って取り組んでいる。
	部活や居残り活動がない時は、16時過ぎには下校している。
	部活を欠席・遅刻・早退する場合は、顧問の先生に報告している。
17:30 のチャイムまでに校門を出ている。	
身だしなみ編	髪型は学校生活にふさわしいように整えている。
	上履きのかかとつぶしていない。
	スカート丈は膝にかかる程度になっている。(女子のみ)
家庭編	スマホ管理をしっかり行い、使用時間は2時間程度におさめている。
	8時間の睡眠時間(中学生の理想の睡眠時間)を確保している
	テスト前でなくても、家庭学習に取り組んでいる。

*「もう中学2年生」だけど、「まだ中学2年生」です。特に、朝の登校(8:25)に遅れがちな人は、保護者を頼ることも必要かもしれません。起きるのが苦手だな…と思う人は、保護者に相談して声掛けをお願いします。

調理実習を行いました

新型コロナウイルスが流行し始めてから、ずっと実施できていなかった調理実習を久しぶりに行いました。みんなでつくる【豚肉のしょうが焼き】はいかがだったでしょうか?火を使った料理は熱を受けるので、保護者の方がどれだけ苦勞して家族の食事を準備してくれているかもわかったのではないのでしょうか。時には「自分も手伝うよ」「自分が夕食(昼食)をつくるよ」と言えれば良いですね。まずは豚肉のしょうが焼きから食事の一品にいかがですか?

