



NO. 11
令和8年1月9日発行
杉並区立高南中学校
保健室

明けましておめでとうございます。冬休みはどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。寒さで体が縮こまりやすい季節ですが、深呼吸をして背筋を伸ばすだけでも気分が変わります。ぜひ大きく深呼吸をして新学期をスタートさせましょう。

WEBQU の振り返りシートを返却します

WEBQU とは？

本校では年2回実施し、皆さんの学校生活の満足度や意欲、友達との関わりなど（ソーシャルスキル）を測り、今どんな気持ちで学校生活を送っているかを見える化したものです。皆さんのSOSに気づき、サポートにつなげることが目的で先生が皆さんを評価するものではありません。

返却シートの見方

棒グラフの数値（高い 低い）は、「良い 悪い」ではなく、今のあなたの感じ方や意欲の今の状態を知るためのものです。学校生活に疲れていたり、困ったことがあったりすると数値が低めになります。1回目と2回目の結果を比べてみましょう。

気になることがあれば話しやすい先生に相談をしてください。保健室や相談室も気軽に利用してください。心の不調は早めに気付くことが大切です。

1・2年生（1月末頃返却予定）3年生（12月末に返却済み）

結果は心のサインです



心のSOSがみられた人に必要なこと



人に話す



好きなことをする



たくさん笑う



ゆっくり休む

がん教育を振り返って

がんとは？ 「正しく知ることが大切」

講演に参加していない1・3年生もほけんだよりを読んで話題にしてみてください

- ・がんは国民の2分の1の人がなり、誰でも当事者に、そして大切な人のサポーターになる可能性があるということ。ステージ1や2では治癒率も9割あり早期発見することが大切。がんは早期に見付ければ治りやすい！
- ・大切な検診だが、受診率は50%に達していない。その理由として「がんが見つかるのが怖い」「時間がない」「健康に自信がある」等ということで受診していない人がけっこう多い！がんはがんの種類によって、経過も必要な治療も全く違う。いろいろな情報がある中で正しい情報を求め、正しく恐ることが大切。がんというイメージだけで間違った情報に惑わされないことが大切。
- ・がんの要因は4つに分けられます。
 - 1 「生活習慣」 食生活の乱れや飲酒、喫煙（男性で多い）
 - 2 「感染症」 ウィルスや細菌による感染（女性で多い）
 - 3 「遺伝的要因」 家族性や遺伝によるリスク
 - 4 「原因不明」 男性の3割 女性の7割は原因が特定できない。
小児がん（白血病 骨肉腫 脳腫瘍など）は原因が不明。

★がんには「原因が分かっているもの」と「分からないもの」がある。生活習慣や感染症対策でリスクを減らせるが、完全に防ぐことはできない。そのためがん検診の受診が重要！！

森先生の話聞いて、がん患者さんにできることや検診率を上げるために社会に望むことをグループで話し合いました。

がん検診を受けるとサービスが受けられると良いのでは…。SNS やメディアでがん検診の必要性を訴えると良いのでは…。「がん検診行こう」と家族や友達 親戚などで声を掛け合って「連れがん検診」が広がると良いのでは…。など新たな言葉も生まれ様々な意見が出る活発な話し合い活動となりました。



講師の森先生から話を聞いて、初めて知ったこと、感じたこと

- ・一番驚いたことは2人に1人はがんになってしまうことです。がんになっている人が自分の周りにはいないため実感がありませんでしたが、今日実際がん患者さんである保護者の方の話も聞いて自分の身近にもいたんだと驚きました。
- ・10代で多いがんが骨肉腫であることを初めて知りました。感染症予防など自分にできることから始めていきたいです。
- ・がんはとても恐ろしい病気がかかってしまったら治すことが難しいものだと考えていたけれど、話を聞いてみてがんになったとしても早く見つければ大丈夫だと分かりました。
- ・特に心に残ったことは「早期発見されたがんは治療をしたら9割が治る」ということです。この話を聞いて、がん検診を受けた方が良いと言われている訳が分かりました。
- ・がんについて学んだことを自分の身の回りの人に伝えることが大切だと知ることができました。僕もがん検診を受けられる年齢になったら受けに行きます。
- ・男性と女性でがんになる原因が違うことを初めて聞き、原因が分からないがんが女性では7割もいることがとても驚きました。生活習慣に気を付けていてもなってしまうことがあることが分かったので、元気だったとしても検診を受けるようにしたいです。
- ・がんの治療中の保護者の方もいらっしゃって、辛いことや苦しいことも沢山あると思うのに来てくれて有難いし、すごいなぁと思いました。自分もあんな風に前向きになりたいと思いました。

がん患者さんに対してあなたができること、社会に望むこと

- ・もし僕の身近にがん患者さんがいたら、患者さんが一人ではできないようなことをやってあげようと思いました。例えば体力が落ちている時に荷物を持ってあげたり、食事などを手伝ってあげたりして少しでも楽に過ごせるようにしてあげたいです。
- ・がん患者さんに様々な形で寄り添うことが大切だと思いました。一人で居たい人、家族にお見舞いに来てもらいたい人などたくさんの方がいる中で一番合っている寄り添い方ができる人になりたいです。社会全体としては、がんになった人が体も心も安心して生活できる国にしていきたいです。
- ・がん検診を受けることにかかるお金を国が負担したり、時間がない人のためにがん検診に行く日が決められ仕事を休めたりできるなどの工夫をしてほしいと思いました。
- ・今回森先生から聞いたことを伝えていき、早期発見することが良いことという認識を広めることが大切だと思いました。そして検診を義務化した方が良いと思います。

今回、皆さんが講師の森先生の話からがんについて真剣に学び、家族の健康や社会への要望まで考えるきっかけになったことが感想を読んで分かりました。特にがん検診の受診率をあげるために、自分たちが身近な親や祖父母に検診の必要性を伝えたいと書いている人が多く、素敵な時間になったことを嬉しく思いました。感想にもありましたが、皆さんのこの思いが社会全体を動かす大きな力となると信じています。