東蒲中学校
学校だより
健・根・信
令和６年２月１９日
No.10
大田区立東蒲中学校
校　長　小松　重樹

がん教育

１月２４日（水）に１・２年生対象で講師には校医のほりクリニック院長、堀雅明先生をお招きして、がん教育を実施しました。

日本人の２人に１人はがんにかかると言われています。がんは不治の病ではありません。検診による早期発見で・適切な治療で９割以上の人が治ると言われています。医療が一昔前より進んでいて、がんを発見するのに線虫を利用する方法があります。がんを知ることで早期発見・早期治療に役立ちます。また、がんにならないように生活習慣を見直すことが重要です。食べ物の調理方法は「揚げる」「焼く」「蒸す」「煮る」「生」とあります。油で揚げた物はがんになりやすいので、揚げ物ばかりを食べるのは良くありません。塩分量も考えなければいけません。またタバコを吸うことや、他人のタバコの煙を吸うことも良くありません。日ごろから健康に気を付けるようにしましょう。

最後に講師の先生からは、寝る３０分前にはテレビやスマホの画面は見ないで寝るようにしましょうと、メッセージをいただきました。がんにならない体をつくるには、食生活も大切ですが、免疫力を高めるために、適切な睡眠をとることが重要になると考えられます。ご家庭でもがんを話題にして、話をしてください。

【生徒の感想】

・元々、がんはとても怖い病気で予防のしようがないものだと思っていました。進行してしまえば治りにくく怖い病気になることを学びました。しかし、日頃から生活を見直したり、食生活に気を付けることが予防につながることだと学びました。また、早く見つけることも重要なことを知りました。

・がんについては将来なる可能性があるが、その確率を下げるにはどうしたら良いか、なった場合はどうすれば良いのかを教えてもらえたので、この先も活かすことができると思った。

・がんになってしまう可能性の習慣、寝不足、スマホの見過ぎに当てはまっていたので気を付けようと思いました。

・私にとって「がん」は突然転移したりするから治らない、という印象が強かったけど、「早期発見」で生存率が上がることがわかりました。間違って理解していたことを改めて考え直し、新たな正しい知識を学べた良い機会となりました。

・がんは昔よりは治る可能性が高くなっているが、場所によっては生存率も低いし、とても怖いものだと思った。だからこそ対策をしていきたいと思った。

１年百人一首大会

１月１９日（金）に１年生の百人一首大会を実施しました。国語の授業等で日頃から練習した成果があらわれました。みんな集中して、札を取り、楽しみました。

１年職業人講話

キャリア教育の一環として、１月２６日（金）にキャリア教育事業みらいエールから弁護士の黒澤真志さん、司法書士の堀口泰一郎さん、お笑い芸人の田神花捺さん、日本舞踊師範の藤間掬穂さん、主任介護支援専門員の主任ケアマネージャー菅野ゆかりさんをお招きして、職業についての講話をしてもらいました。各クラスに２つの職業のお話をしてもらい、あまり聞きなれない職業がどのような内容の仕事をするのか、深めることができました。講師の皆さんありがとうございました。以下に生徒の感想を紹介します。

> 講話では、司法書士になるために、平日は１日で８時間、休日は１日で１０時間勉強を４年間していたと言っていて、私にはそんな長時間勉強はできないと思い、すごいなと思いました。また、「好き嫌い、向き不向きは全力でやらないとわからない」という言葉が心に残りました。嫌いだから、自分には向いていないという理由でやらないのではなく、何事にも全力でやってみようと思いました。（１年生徒）

弁護士

生徒の活躍

○第６２回東京都中学校ロードレース大会（１／２１）
　男子２・３年　２ｋｍ競走　第７位　７分１５秒　２年Ａ組生徒
　男子１年　２ｋｍ競走　　第２位　７分２７秒　１年Ｄ組生徒
○わくわく広場ボランティア（１／２１）
　１年Ｂ組生徒４名、１年Ｃ組生徒１名
　２年Ａ組生徒３名、２年Ｂ組生徒１名、２年Ｄ組生徒４名
○令和５年度　大田区中学校冬季大会（２／１１）　　第３位　女子バレーボール部
　　第３位　男子バレーボール部

◎２・３月の主な予定

月	日	曜	行　事	月	日	曜	行　事
2	19	月	全校朝礼	3	5	火	１年社会科見学　専門委員会
	21	水	３年都立一次入試		7	木	３年卒業遠足
	26	月	学年末考査（社・数・美）		8	金	中央委員会
	27	火	学年末考査（国・理・技家）		11	月	生徒会朝礼
	28	水	学年末考査（英・音・保体）		13	水	卒業式予行
	29	木	⑤⑥作品展準備		19	火	卒業式
3	1	金	作品展鑑賞日　３年都立発表		21	木	1･2 年保護者会　進路説明会
	2	土	授業公開　かしわ祭作品展		25	月	修了式