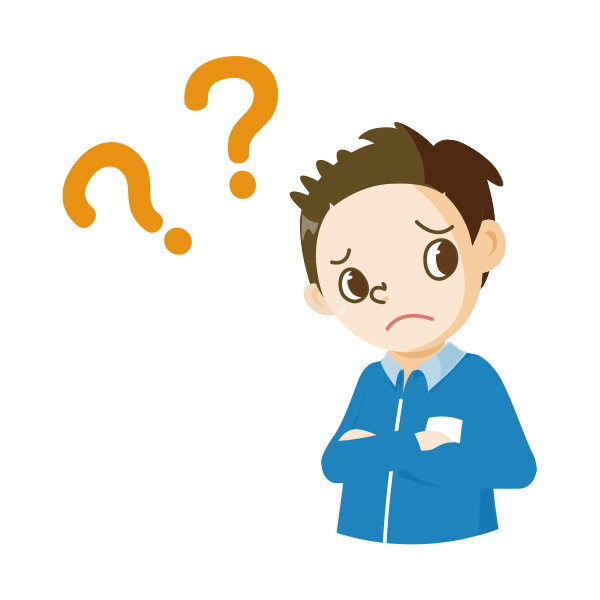
健康な生活と疾病の予防　生活習慣病などの予防

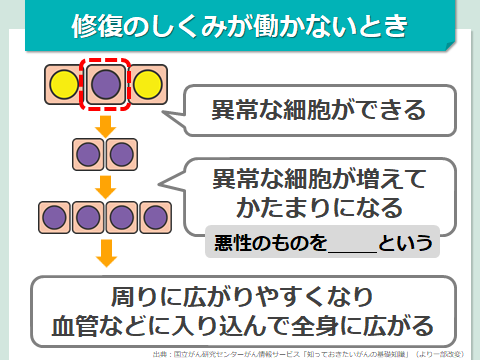
「がんの予防」学習シート

３年　　組　　番　氏名：

**学習課題**

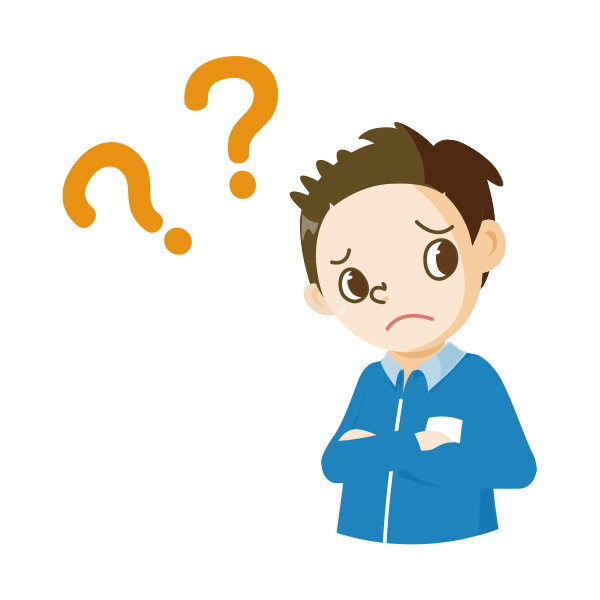


がんってどんな病気なの？



Ｑ　がんの原因について知っていることを挙げてみよう。

＜自分の意見＞　　　　　　　　　　　　＜友達の意見＞



がんの原因には、どんなものがあるの？

**主ながんの原因**

細菌・ウイルス

遺伝的原因

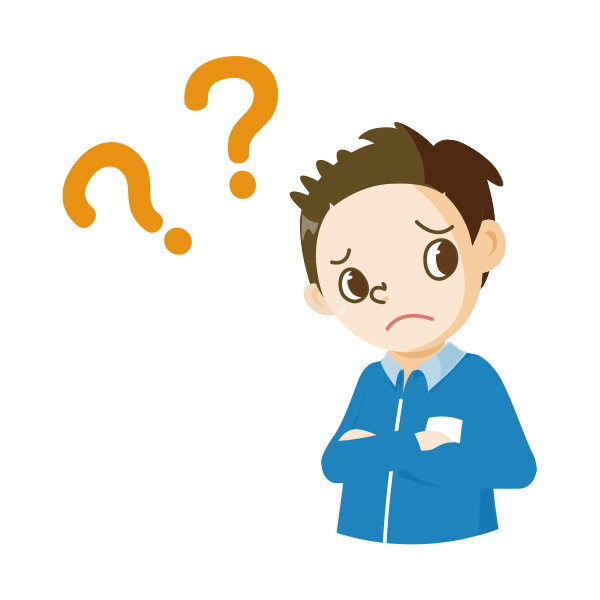


がんにならないために、下の表で自分の生活を振り返ってみよう。

◎：毎日できている　　　　〇：ほぼ毎日できている

△：あまりできていない　　×：ほぼできていない

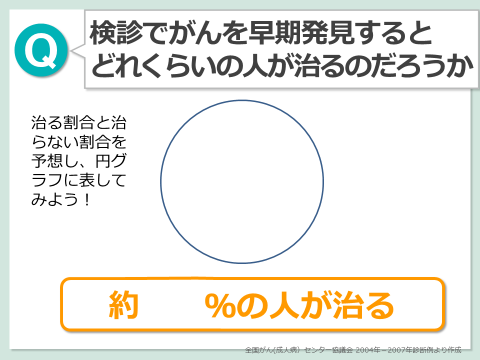
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項　　目 | チェック | 改善策 |
| しっかりと睡眠時間を確保する（目安７時間程度） |  |  |
| 規則正しく、栄養バランスのよい食事をとる |  |  |
| 保健体育の授業以外で１日60分以上の運動・遊びを行う |  |  |
| 目標を決めて実現のために努力する |  |  |
| 日常的に起こるストレスに適切に対応する |  |  |
| 自分を大切にする |  |  |



なぜ検診を受けなければいけないの？

検診は受けた方がいいの？





◎授業を通してわかったことや考えたことをまとめよう。