

# 小学校の保健教科書における「がん」関連記述

○出典：株式会社学習研究社『新・みんなの保健5・6年』平成20年

## 3 生活のしかたと病気

### 生活習慣が関係する病気



生活習慣が関係する病気って、どんな病気かしら？



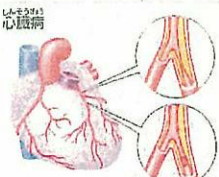
どんな生活習慣が関係しているのかな？

食事、運動、休養などの生活習慣が深く関係して起こる病気に生活習慣病があります。生活習慣病は、よい生活習慣を身につけることによって予防することができる病気なのです。

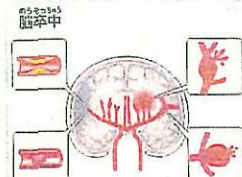
生活習慣病には、どんなものがあるでしょうか。



高血圧症  
血圧が高い。心臓病や脳卒中の原因になる。



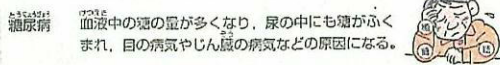
心臓病  
心臓の血管がせまくなったり、つまったりする。



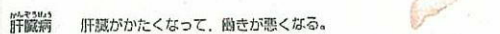
脳卒中  
脳の血管がつまったり、破れたりする。



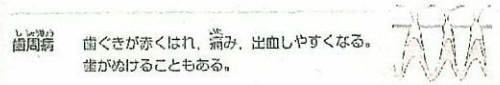
がん  
がん細胞が増え、体の働きが悪くなる。(写真は肝がん。がんの部分を赤く着色してあります)



糖尿病  
血液中の糖の量が多くなり、尿の中にも糖がふくまれ、目の病気やじん臓の病気などの原因になる。



肝臓病  
肝臓がかたくなって、働きが悪くなる。



貧血  
血ぐきが赤くはれ、痛み、出血しやすくなる。歯がゆれることもある。

生活習慣病の多くは、おとなになってから症状が現れますが、子どものころからの生活習慣が大きく関係します。また、最近では、子どものうちから生活習慣病にかかることも多くなっています。



糖尿病には生活習慣とは関係のないものもあり、子どものころにかかる糖尿病の多くはこのタイプです。



生活習慣病はどのようにして起こるのか、心臓病と脳卒中について調べてみましょう。

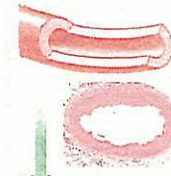
しぼうや塩分の多い食事



食べすぎと運動不足の生活



ストレス、たばこ、お酒の飲みすぎ



心臓や脳の血管がつまったり、血液の流れが悪くなったりする。



心臓病



脳卒中



健康によい生活習慣を身につけるために

①自分や家の人の生活の健康度をチェックしてみましょう。

- 早ね早起きをしている。
- ほとんど毎日、外遊びや運動をしている。
- 毎日、朝食を食べている。
- 栄養のバランスのとれた食事をしている。
- しぼうや塩分の多いものを食べすぎないようにしている。
- [おとなのみ] お酒を飲みすぎない。
- [おとなのみ] たばこを吸わない。

②健康のために、これから自分はどんなことを実行していきたいですか。また、家の人にどんなことをアドバイスしたいですか。

自分が実行していきたいこと

---



---

家の人にアドバイスしたいこと

---



---