

がん教育



本日6校時に2年生を対象に「がん教育」に関する授業として、東京都医師会・渋谷区医師会から井上 荘太郎 医師（富ヶ谷みらいクリニック院長＆本校の校医さんです！：渋谷区富ヶ谷1-49-3-1階 <https://www.tomigayamiraiclinic.jp/>）に来校いただきました。区内全中学校で医師による「がん教育」を実施しています。「がん」という病気・日本の「がん」の現状・「がん」の発生と進行・「がん」の予防等の幅広い内容で「あっ」という間の50分間、「健康」についての様々な投げかけもあり「考える」ことの多い時間を共有できました。



富ヶ谷みらいクリニックのWebサイトより「健康な人生 明るいみらいを」

井上医師から 老後も元気で幸せな人生を送るためのマインドセットについて資料をいただきました。

生活習慣病は、普段の努力で危険を減らせます。
★老後も元気で幸せな人生を送りましょう（参考に）

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ・明るく楽しく頑張る | ・人のせいにしない |
| ・志を高く強く持つ | ・わかっているとすぐに思わない |
| ・自分は幸せと考える | ・人の言うことを聞き入れる |
| ・概ね公平であれば充分と思う | ・結果は他人(上司)が判断する |
| ・優しい気持ちを常に持つ | ・先人を敬う、他人を認める |
| ・人の為になる仕事をしている | ・人が見てない時ほど丁寧に |
| ・人の役に立っている事を認識する | ・いやな〇〇ほど丁寧に |
| ・物事を深く考える | ・疲れている時ほど丁寧に |
| ・最後を見据えた考えを持つ | ・急いでいる時ほど丁寧に |
| ・何かあったら吐き出す | ・理不尽は、克服するしかない |
| ・常に健康に注意しよう | ・常にまずやってみてから、諦めない |
| ・性格も身体も良くする（健康で） | ・進化（リスクリング、コミュニケーション） |

健康について、毎日の生活を見直してみようと思った！