



ふゆ やす けんこう げん き  
冬休み健康・元気チャレンジをした  
おや こ かん そう  
親子の感想&メッセージ



あさ 朝ごはんをいっぱい食べた。 → いつもより、よく食べたね。毎日もりもり食べてね。

みじかかったけど、たのしかったです。 → 寒いけど外で元気にあそべました。

ちょっとねる時間がおそかった。 → 少し、ゲームの時間が長かったよ。

もう少しお手伝いをしたら良かった → お手伝い助かったよ。ありがとう。

そと 外あそびや運動が楽しかったです。 → 計画的に宿題をして、規則正しい生活を送ることができたね！ゲームの時間もちゃんと守ることができて、えらい！

しょうがっこうせいけつかつさい 小学校生活最後の冬休みも最高に楽しくすごせました。  
→ 何事にも自分から進んで楽しみながら取り組めていたところがすばらしかったです。

★「お手伝いをがんばった。」→「お手伝いをたくさんしてくれて、助かったよ。ありがとう。」  
という親子のメッセージがとても多くて、心があたたかくなりました（\*^-^\*）



ねん せい きょういく がん について まな びました  
5年生がん教育 がんについて学びました



※健康教育の一環として、がんについて基本的なことを正しく理解するとともに、「健康と命の大切さ」について、児童が主体的に考え、行動する力を育成することを目的として、文部科学省の「がん教育プログラム」を活用し行いました。

【子ども達のワークシートより、学んだこと・大切にしたいこと・おうちの方のコメント】

① どうしてがんになるの？

- 細胞が増えるときに、まれに違う細胞ができて、がん細胞になることがある。がん細胞がどんどん増えて、正しい細胞が正しい働きをしなくなってしまう病気。
- だれもがなる可能性がある。

② がんにならないためには、どうすればいいの？ → 「健康によい生活習慣が大切！」

- たばこ(発がん性物質が多い)、お酒をひかえる。運動する。バランスのよい食事をする。

③ がんは、なおすことができるの？ → 「早期発見が大切！」

- がんが小さいうちに見つけることが大切。早く見つければ、95%がなおる。

④ どうすればがんを早く見つけられるの？ → 「予防には健康によい生活習慣！」

- 定期的ながん検診を受ける。
- 「早期発見には、がん検診が大切！」

お母さんやお父さんにがんになってほしくないから、生活習慣に気をつけようと思った。  
→ 家族みんなで健康でいられるように、バランスの良い食事や運動を意識してすごそうね！

これからは、お菓子を食べすぎないようにしたいと思います。  
→ お酒を適量にして、運動するね！ 1年に1回は必ず検診を受ける☆！