



広田小学校だより

はまなす

校訓「希望に起ち 充實に活き 感謝に眠る」

陸前高田市立広田小学校
校 報 第 11 号

2026年7月7日

文 責 吉田和浩

「自分の未来のために…」6年生「がん」教育



7月1日（水）、6年生を対象に「がん教育」の授業を実施しました。講師には、本校の学校医であり広田診療所所長の坪井潤一先生をお迎えしました。

授業では、「がんを防ぐ5つのカギ」として、

①朝ごはん ②歩く ③運動 ④歯みがき ⑤検診

について分かりやすくお話しいただきました。これらは、がんだけでなく脳梗塞や心疾患といった生活習慣病の予防にもつながることを学びました。

特に朝ごはんの重要性については、「食べることで脳が目覚め、やる気や集中力が上がり、記憶力や元気もアップする」というお話があり、子どもたちは大きくうなずきながら聞いていました。

また、睡眠の大切さについても、

脳と学力…集中力アップ
体と運動…元気な体づくり
心とストレス…気持ちの安定
病気予防…健康な体の維持



といった効果を教えていただきました。さらに、「良い睡眠のコツ」として、

- ①毎日同じ時間に寝る
- ②寝る1時間前にはスマホやゲームをやめる
- ③朝起きたら太陽の光を浴びる
- ④自分に合った睡眠時間を見つける

といった具体的なポイントも紹介され、子どもたちは興味深く耳を傾けていました。

「がん」は誰にでも起こり得る病気であることを踏まえ、早期発見の大切さや生活習慣を整えることの重要性、検診を受けることの必要性についてもお話しいただきました。また、ワクチンで予防できるがんとして子宮頸がんを例に、「自分の未来のために今できる大切な一歩」としてワクチン接種についても学びました。あわせて、病気予防の観点から歯みがきの大切さについても教えていただきました。

さらに、「広田小学校のたからもの」である徒歩通学についても触れられ、「毎日歩いて登校することが健康な体と未来の自分をつくる」というお話を通して、日々の生活の中でできる健康づくりの大切さを再確認しました。

今回の授業にあたり、坪井先生には複数のAIを活用し、グラフィックデザイナーのような分かりやすいスライド教材をご準備いただきました。視覚的にも理解しやすい内容で、子どもたちは先生のお話をより深く理解することができました。

広田の宝である子どもたちのために、多くの時間をかけてご指導いただきました坪井先生に、心より感謝申し上げます。

＜広田小学校のたからもの＞

歩くと、いいことがいっぱい！
毎日歩くことが、未来の自分をつくる！



歩いて登校！
元気に一日を
スタート！

- 1 基礎体力の向上
つよい体になる！
- 2 脳の活性化
考える力・集中力が
アップ！
- 3 学習意欲の増大
勉強にやる気が出て、
成績アップ！
- 4 自立心や
社会性の育成
自分で考え、行動できる！
友だちとも協力できる！
- 5 肥満防止
すっきり体で、
病気も防げる！

★ 毎日の「歩く」が、健康な体と未来の自分をつくる！

未来の自分への6つの約束

今日の積み重ねが、未来の自分をつくれます！❤️

1 朝ごはんを食べる  元気のもとになる！	2 歩く  体も心も元気に！	3 よく寝る  心と体を休ませる！
4 歯を大切にする  むし歯や病気を防ぐ！	5 検診を受ける  病気を早く見つける！	6 人とのつながりを大切にする  心の支えになり、毎日が楽しくなる！

🌱 小さな積み重ねが、未来の自分の宝物になります！ 🌱