

令和 8 年度
埼玉県がん教育指導者研修会
実践事例発表（小学校）



上尾市立尾山台小学校

教諭
養護教諭

池澤 大樹
嶋 春菜

はじめに

事前

本時

事後

1. 学校概要



- ・埼玉県南部
- ・開校60年目
- ・児童数161名
- ・8学級

学校周辺には、見沼代用水や瓦葺掛樋跡、尾山台遺跡などがあり、豊かな自然と歴史に囲まれています。



尾山台小のマスコット
『ゲット(GET)くん』

Genki (げんき)
Egao (えがお)
Tasukeai (たすけあい)

はじめに

事前

本時

事後

2. 学校の特徴



学校歯科医による
歯みがき指導

児童、教職員の心身の健康の保持増進及び
家庭や地域の健康意識の高揚を図る。



外部講師による
目の健康講座
(学校保健委員会)



外部講師による
薬物乱用防止教室



外部講師による
性教育講座
(学校保健委員会)



5年保健領域
「けがの予防」
(心肺蘇生法講習)

はじめに

事前

本時

事後

2. 学校の特徴



総合的な学習の時間（OKタイム）

児童の興味・関心から探究課題をつくり、単元を立ち上げる。探究課題はウェビング手法を用いて、学級全員の総意で決めていく。

教師はファシリテーターとして、児童の活動を意味付け、教科等横断的な視点でカリキュラムをデザインする。

はじめに

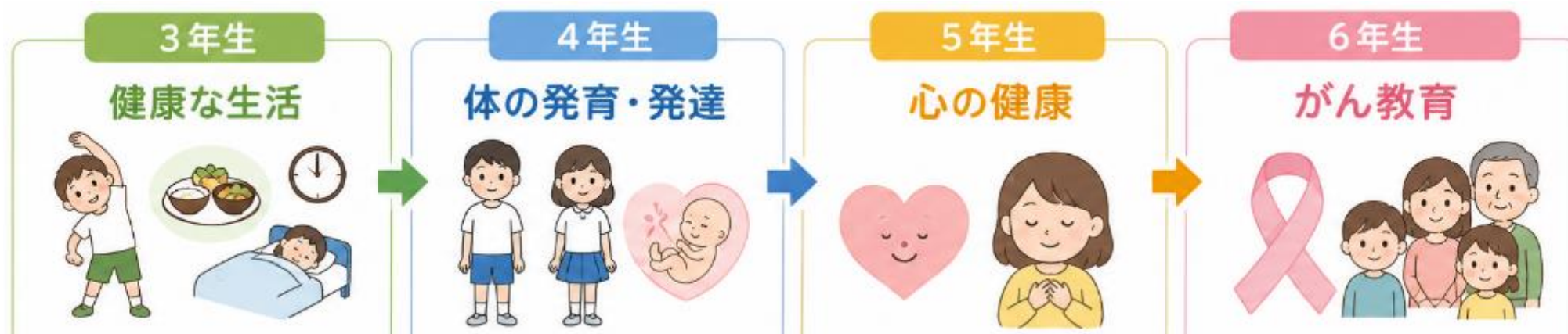
事前

本時

事後

1. 授業計画

3年生からの体育科保健領域での学習を基盤として、
6年生でがん教育に繋げる



知識の習得

健康や命に関する知識を
段階的に学ぶ



健康への関心

自分や他者の健康を
大切に思う心を育む



主体的な行動

健康課題を自分事として捉え、
考え、行動できる力を育てる

はじめに

事前

本時

事後

1.授業計画（第6学年）

令和7年

時期	児童の活動	総合的な学習の時間
4月	家庭科「生活時間をマネジメント」 2/2時間	
4～6月	定期健康診断・ミニ保健指導	
6～7月	体育科（保健領域）「病気の予防」 1～4/8時間	探求課題決め
7月	事前アンケート調査	「食」の情報を整理する
	特別活動「小学生から考えるいのちの授業（がん経験者からの講話）」 講師：くまがやピンクリボンの会	「健康」と「食生活」にフォーカスを当てて学習を進める
10月	体育科（保健領域）「病気の予防」 5～8/8時間 ゲストティーチャーとのT.T	「自分」だけではなく「家族」にも焦点を当てて「健康」と「食生活」を考える
	道徳科「命を見つめて」	
11月	本時 総合的な学習の時間「ロングロングライフデザイン」	

はじめに

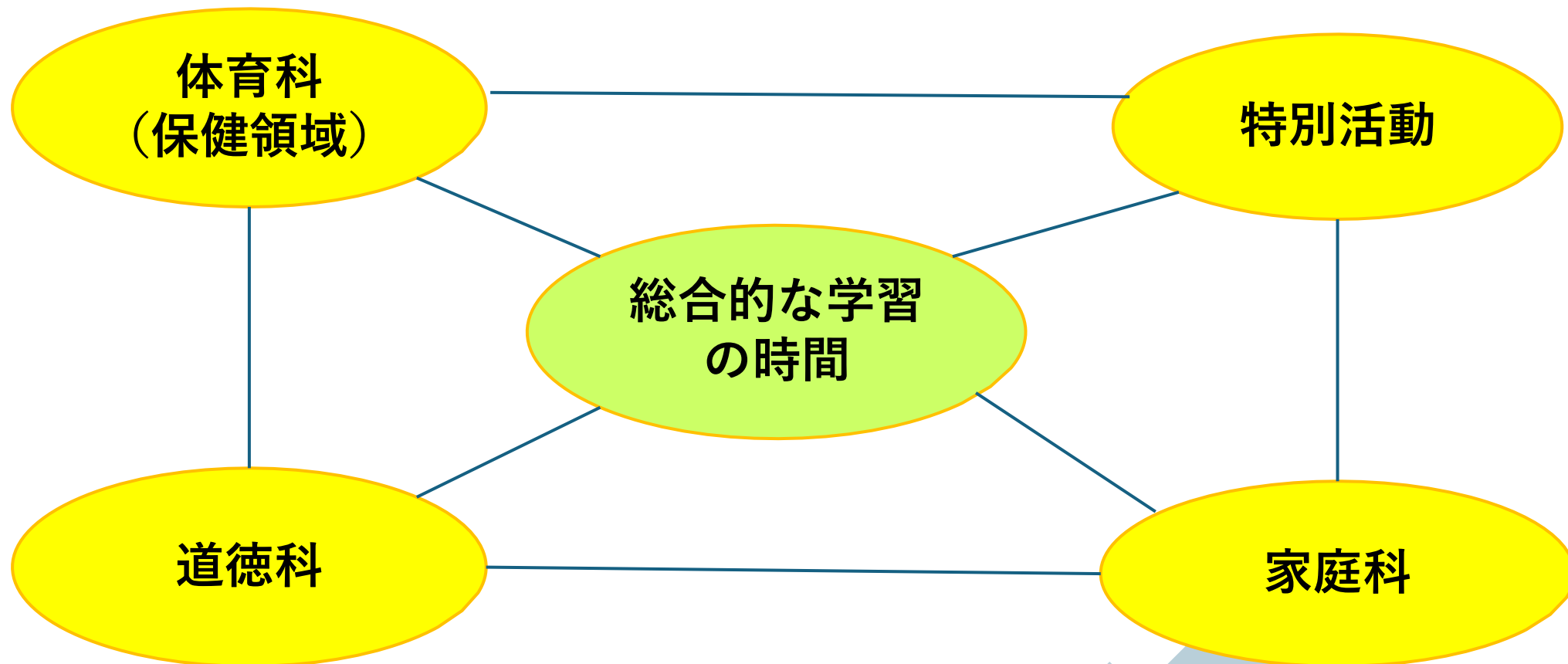
事前

本時

事後

1. 授業計画（第6学年）

がん教育に係る教科等横断的な学習



4月 家庭科「生活時間をマネジメント」

2 計画

毎日^{まいいち}を有意義^{ゆういぎ}に過ごすために、生活時間^{せいかつじかん}の使い方^{つかいかた}を工夫^{くふう}するポイント
を考え^{かんが}、実践^{じっせん}のための計画^{けいかく}を立て^たましょう。

●工夫するポイント

家族でゆくり食卓を

●そのためにすること

自由時間を減らして、ご飯
の準備を手伝う。

●工夫するポイント

家族の仕事を担当する

●そのためにすること

スマホを見る時間を減らす

●工夫するポイント

お母さんしか家庭の仕事しない
から、楽にさせる。

●そのためにすること

みんなで、分担する。

自分の一日の生活を見つめ、生活時間の有効的な使い方を考える。

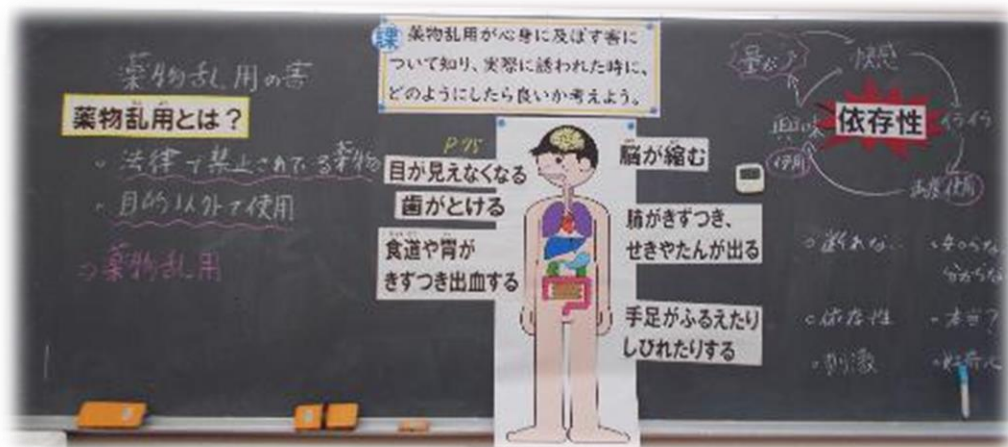
7月14日 「小学生から考えるいのちの授業」
講師：NPO法人くまがやピンクリボンの会 様



がん経験者の方から話を聞き、「がん」について知る。

10月

体育科（保健領域）病気の予防



養護教諭とのT.Tによる保健の学習。
喫煙や飲酒による害と健康について課
題を見付け、その解決に向けて考えさ
せる。

10月23日 病気の予防「地域の様々な保健活動」

講師：上尾市健康増進課 保健師 小穴 理恵子 様



上尾市の取り組み

運動	食育
● あげお健康+ ● 運動教室 ● アッピー元気体操	● 健康レシピ (減塩、免疫力等) ● 食育講演会 ● 調理実習

こころ

- 健康相談

ゲストティーチャーとのT.Tにより、地域の保健活動について知り、がん予防のために心がけたいことを考える。

10月 道徳科「命を見つめて」



今までの学習の繋がりを意識できるように、命があることの喜びや可能性、命が多くの人々の支えの中で守られていることの意義について考えさせる。

はじめに

事前

本時

事後

2.総合的な学習の時間（事前）

収集

- 食について知っていることを共有する。
- ・家庭科で栄養バランスを学んだよ。
- ・甘い飲み物にはたくさんの砂糖がふくまれているよ。
- ・ウェブサイトでも調べてみよう。

- ・話し合ったことを基に、疑問に感じたことを調査することができるようにする。

【主体的に学習に取り組む態度】〈発言〉

健康な食って
何だろう？



はじめに

事前

本時

事後

2.総合的な学習の時間（事前）

自分の家の食生活を振り返ってみたら、改善できることがあるのではないかな。



お家の人が食生活で気を付けていることって何かあるのかな。

健康な食について考える中で、自分や家族の食生活を振り返る。

はじめに

事前

本時

事後

2.総合的な学習の時間（事前）

課題	○健康な食生活について考える。 ・家の食事は栄養が偏っているな。 ・健康な体をつくるためにはどうしたらいいか。 ・塩分を摂りすぎている。	・事前に保護者にアンケートを行い、課題を見付けることができるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】〈発言〉
----	---	---

事前アンケート：食生活の課題

お家の人のご家庭の食生活で課題と感じていること

- ・ 栄養バランスが難しい
- ・ 野菜が不足している
- ・ 肉料理が多い
- ・ 外食の機会が多い
- ・ 夕食の時間が遅い
- ・ 味付けが濃く、塩分を摂りすぎている
- ・ お惣菜が多い
- ・ カロリーが高い
- ・ 揚げ物が多い
- ・ ジュースや炭酸飲料をよく飲む

事前アンケート：食生活の課題

お家の人がみなさんの食生活において課題と感じていること

- おやつ（スナック菓子・甘い物）をよく食べている
- 炭酸飲料、ジュースをよく飲んでいる
- 野菜が苦手
- 魚が苦手
- 好き嫌いがある
- 偏食
- 食べるのが早く、よく噛んでいない

はじめに

事前

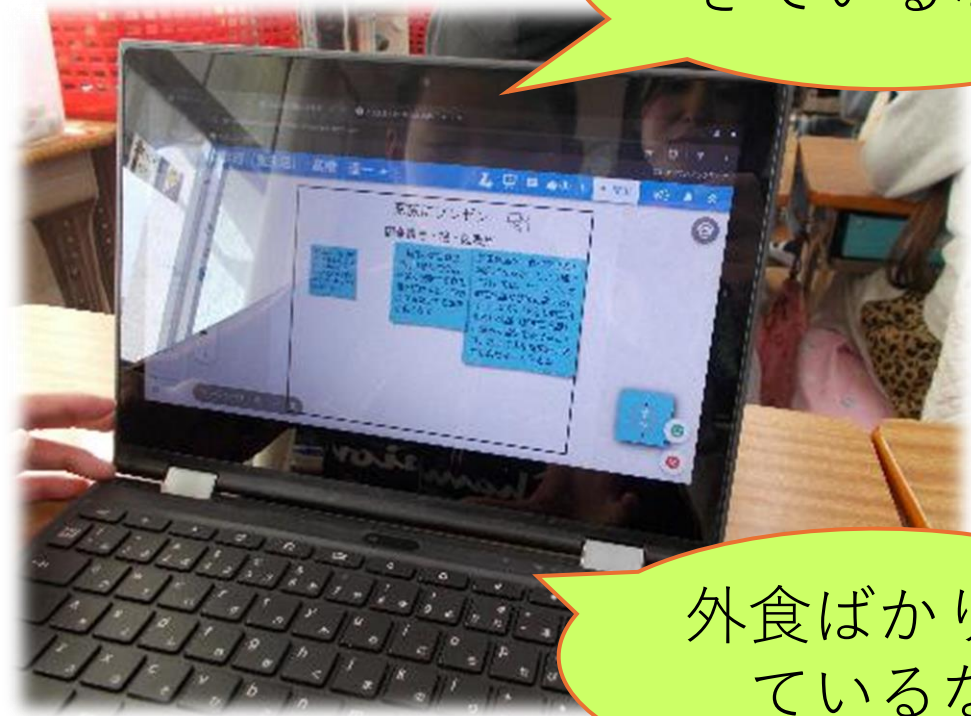
本時

事後

2.総合的な学習の時間（事前）



肉中心の食事
が多いな。



塩分を摂りすぎているな。

外食ばかりしているな

事前アンケートから、自分や家族の食生活の課題を見つけ、情報を収集した。

はじめに

事前

本時

事後

1. 児童の実態

質問	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ。	78%	22%	0%	0%
がんの学習は、健康な生活を送るために役に立つ。	78%	22%	0%	0%
自分はがんにならないと思う。	7%	28%	37%	28%
家族や身近な人が健康であってほしいと思う。	86%	14%	0%	0%

はじめに

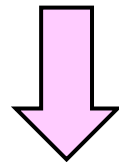
事前

本時

事後

2.本題材の指導

- (1) 日常の学校生活は基本的生活習慣の基盤であること
- (2) 学校で実施している定期健康診断は病気やがん予防のための早期発見につながること
- (3) 学校内外の日常生活にフォーカスし、身近な健康に結び付ける



自分自身だけではなく、家族や友人と共に健康に生きていくための手立てを話し合いの中で深め、主体的・対話的な活動を通して、将来、自己選択・自己決定できるような児童の育成を目指す。

【指導案一部抜粋】

はじめに

事前

本時

事後

3. 外部講師依頼までの流れ

- (1) 「埼玉県外部講師活用リスト」から選定
メールにて問い合わせ
- (2) 実施日時の調整
- (3) 外部講師と校内にて打ち合わせ
- (4) 打ち合わせ内容を受けて、本時の指導案作成
メールによる情報交換
- (5) オンラインによる事前打ち合わせ、当日資料の共有。
- (6) 完成した資料の確認、修正
- (7) 授業実施

はじめに

事前

本時

事後

4. 本時の学習と指導

総合的な学習の時間 「ロングロングライフデザイン」

本時 18 / 28 時

過程	○学習活動 ・ 児童の思考
課題	○オリエンテーション ○総合の内容について話し合う。
収集	○食について知っていることを共有する。
整理	○食について集めた情報を整理する。
表現	○整理したものを、全体で共有する。
課題	○食についてもっと調べてみたいことを考える。
収集	○健康な食のために取り組んでいることを調べる。
整理	○健康な食について集めた情報を整理する。
表現	○整理したものを、全体で共有する。
課題	○健康な食生活について考える。
収集	○情報を収集する。
整理 (本時)	○異なったテーマの情報を共有する。 ・他のテーマで調べた子は、どんなことに興味をもって調べたのかな。 ○収集した情報を基に、日々の自分や家族の生活に置き換えて、整理する。 ・塩分と加工食品の関係性って何かな。
表現	○スライドや動画等を選択し、まとめたものを基にグループでプレゼンテーションをする。
収集	○グループの子からアドバイスをもらう。
整理	○アドバイスを整理し、再度まとめる。
表現	○家族や親戚、地域の人にプレゼンテーションをする。
表現	○健康な生活にに取り組む。
表現	○これまでの学習を振り返る。

整理
(本時)

- 異なったテーマの情報を共有する。
- ・他のテーマで調べた子は、どんなことに興味をもって調べたのかな。
- 収集した情報を基に、日々の自分や家族の生活に置き換えて、整理する。
- ・塩分と加工食品の関係性って何かな。

はじめに

事前

本時

事後

4. 本時の学習と指導

総合的な学習の時間

「ロングロングライフデザイン」

ねらい

外部講師との対話を通して、自身や家族の食生活
について考えている。【思考・判断・表現】

(2) 展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点（指導○ 評価☆）	資料等
導入 5分	1 前時の学習の振り返り ・ 今までの学習の振り返りを行って、本時と結び付ける。	○前時に既習した「がん予防のために心がけたい5つのこと」をキーワードで掲示し、健康な生活習慣についての意識を高めさせる。（T2）	大型モニタ 掲示資料
	2 本時のねらい		
⑦ 自分や家族を守るために、食生活を通してがん予防について考えよう。			

はじめに

事前

本時

事後

4. 本時の学習と指導

3 情報の共有 ・異なったテーマの情報を全員で共有する。 (食文化・加工食品・栄養バランス・飲料 塩分・糖分)	○前時で調べた「がんと食生活」に関する情報を何人かに発表させる。 (T 1)	大型モニタ ICT 端末
--	---	-----------------

糖 分

加工食品

塩 分

栄養バランス

飲 料

食文化



はじめに

事前

本時

事後

4. 本時の学習と指導

塩 分

テーマを選んだ理由



外食で調味料をかけすぎているから。例えば、焼肉、BBQで肉を食べる時はソースや焼肉のタレなどを、寿司を食べに行く時は、醤油や天ぷら用の塩などを、ポテトを食べに行く時は、塩などの塩分を多く含んでいる調味料を多く摂取しているから。

糖 分

テーマからの調べもの



私は、糖분을テーマにして調べています。理由は、グミが好きでグミを食べるので、グミの成分とがんは関係があるのかを調べてみたいと思ったからです。大体のグミには色を付ける成分、着色料が入っています。今は、着色料とがんにはどのような関係があるのかを調べている最中です。これからは、他にも着色料が入っている食べ物や飲料について調べていきたいです。

はじめに

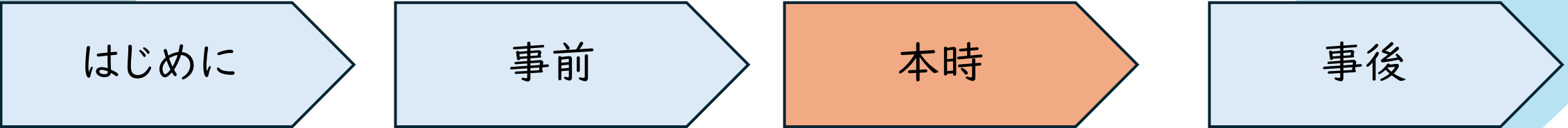
事前

本時

事後

4. 本時の学習と指導

展 開	4 外部講師と疑問点の整理 ・外部講師が塩分と糖分を具体例に挙げ、「がんと食生活」の関連性について全体に説明する。 ・外部講師の説明を受けて、塩分や糖分がなぜがん細胞が増えるメカニズムに関連するのか疑問点を整理する。	○がん細胞が増えるメカニズムについておさえる。 ・DNA が傷つく。 ・免疫力が低下する。	ICT 端末
		○外部講師の話を板書で整理する。(T1) ○外部講師の話から新たに疑問に感じたことを引き出し、外部講師との対話につなげる。(T1・T2)	短冊



はじめに

事前

本時

事後



4 .本時の学習と指導

はじめに

事前

本時

事後

4. 本時の学習と指導

展 開	4 外部講師と疑問点の整理 ・外部講師が塩分と糖分を具体例に挙げ、「がんと食生活」の関連性について全体に説明する。 ・外部講師の説明を受けて、塩分や糖分がなぜがん細胞が増えるメカニズムに関連するのか疑問点を整理する。	○がん細胞が増えるメカニズムについておさえる。 ・DNA が傷つく。 ・免疫力が低下する。 ○外部講師の話を書きで整理する。(T1)	ICT 端末
		○外部講師の話から新たに疑問に感じたことを引き出し、外部講師との対話につなげる。(T1・T2)	短冊

外部講師との対話を通して

はじめに

事前

本時

事後

4. 本時の学習と指導

糖分の摂りすぎ
による肥満も関
係するのかな。

加工食品に含ま
れている塩分は、
どうなんだろう。

はじめに

事前

本時

事後

4. 本時の学習と指導

3
7
分

5 思考の整理

- ・外部講師の説明や対話を通して、日々の自分や家族の生活に置き換え、疑問点やさらに調べてみたいことを入力する。
- ・「がん予防のために心がけたい5つのこと」をがん細胞が増えるメカニズムに意味づけして、自分事として考える。

○日々の自分や家族の生活に置き換えて考えられるようにする。

○板書を活用して自分の考えや新たな疑問点を入力できるように促す。
(T1・T2)

☆外部講師との対話を通して、自身や家族の食生活について考えている。

【思考・判断・表現】

〈発言・ICT 端末（スクールタクト）〉

はじめに

事前

本時

事後

4. 本時の学習と指導

儀賀先生の話聞いて
分かったこと・疑問点・さらに調べたいこと



今日は、儀賀先生の話聞いて、大人になったときに自分は何に気をつけたら良いかがわかったし、成長期の時でも塩分や糖分を取りすぎないで食べたり親たちに太りすぎは良くないよと言えるようにしたい

儀賀先生の話聞いて
分かったこと・疑問点・さらに調べたいこと



がんは、遺伝子が傷付くのと免疫力が下がるとがんになりやすいとわかりました。糖分を取りすぎると肥満になり、高血圧で糖尿病になってそこから免疫力の低下につながって、がんになりやすくなると知りました。糖分は1日どれくらい取っていいのかと思いました。

はじめに

事前

本時

事後

5.総合的な学習の時間（事後）

表現	○家族や親戚、地域の人にプレゼンテーションをする。	・伝える対象や目的に合った表現方法を選択することができるようにする。 【知識・技能】〈発言・行動〉
----	---------------------------	--



はじめに

事前

本時

事後

5.総合的な学習の時間（事後）

表現	○家族や親戚、地域の人にプレゼンテーションをする。	・伝える対象や目的に合った表現方法を選択することができるようにする。 【知識・技能】〈発言・行動〉
----	---------------------------	--

子供たちのプレゼンテーションを聞いた保護者の方の感想（一部抜粋）

- ・がん予防の為に家庭ですぐに出来る事から考えていた。調味料をかけるのではなくつけるなど、ちょっとしたことを続けていくことで予防に繋がると思う。
- ・がん教育の授業を受けて、自分自身、塩分の摂り過ぎに心当たりがあったのだと思う。濃い味はみんな好きだけど体に良くないからやめるように注意しても聞かなかったが、今回の授業でやっと気づいてもらえて良かった。
- ・たんぱく質の食材を摂取するのに、夕食に肉がメインになりがちだが魚ももっと取り入れてはどうかと言われ、確かにそうだなと感じた。
- ・栄養バランスが偏っているとがんに関係していることなどが分かった。家族の健康のためにもこれから栄養バランスの採れた食事を作りたい。

はじめに

事前

本時

事後

5.総合的な学習の時間（事後）

表現

- 健康な生活に取り組む。
- ・家族と一緒に取り組んでみたいな。

- ・学習したことを、これからの生活に生かすことができるようにする。

【知識・技能】〈発言・行動〉

家族にプレゼン



げんこう用

塩分を控えめにするには酸味や香辛料、出汁の旨味を活用したり低塩の調味料を選んだり旬の食材・新鮮な食材を使ったり、調理法を「焼く」「炒める」などの調理方法が効果的です。このように調理方法などを工夫したりすると塩分を控えめにできて料理を美味しく仕上げる事ができます。

なので、塩分が多い食べ物を食べると様々な病気にかかってしまうリスクがあるので、調理法の工夫や小皿にドレッシングや醤油をかけて少しでも塩分を控えめにしてみませんか？

家族にプレゼン



げんこう用

今の説明を踏まえて、自分の提案は、大きく分けて2つあります。

1つ目は、加工食品を避けてスーパーなどで自分で野菜を買って自分で調理する

2つ目は、飲食店に行くなら自然食品店などに行くと良いです。例としては、Hanoenなどが埼玉県にあります。

これらの事をまずは、時間があるときに行ってみて段々期間を伸ばして家族が健康に過ごすようにする事が僕からの提案です。

このことを踏まえてこれからは、家で加工食品に気をつけながら疲れている親たちに料理をつくって親に食べてほしいです。

家族にプレゼン



げんこう用

調べたことを踏まえて僕の提案は、大きく分けて3つあります。

1つ目は、ベーコン、ハムなどの加工食品やポテトチップスや柿の種、せんべいなどの塩分が多く含まれているお菓子を食べる回数を少なくする事です。

2つ目は、醤油やソースなどの液体の調味料は料理に『かける』のではなく小皿にとって『つける』という事です。

3つ目は、ほうれん草や、にんじんなど『カリウム』の多く含んでいる野菜を多く摂取する事です。

これらの事をまずは、1週間続け、段々期間を長くして健康な体にする事が僕からの提案です。

はじめに

事前

本時

事後

5.総合的な学習の時間（事後）

表現

○健康な生活に取り組む。
・家族と一緒に取り組んでみたいな。

・学習したことを、これからの生活に生かすことができるようにする。

【知識・技能】〈発言・行動〉

子供たちの提案や取組に対しての保護者の方の感想（一部抜粋）

- ・添加物を抑える為に、手作りの鶏団子鍋を一人で作ってくれた。とても美味しく、体の事を考えて作ってくれたことがとても嬉しかった。
- ・これまで苦手な生野菜のサラダを食べるのにドレッシングをドバドバかけていたのを少量にしてみたり、大好きなソーセージにもケチャップたっぷりかけていたのを添加物が多いと分かり、あまりかけなくなったりと、少し気にするようになった。野菜にしても素材の味を知ってほしいので、この先も続けてくれればよいと思う。
- ・週末に魚介類を取り入れたメニューを作り、栄養を様々な食材から摂るように意識できたので、良い提案になった。
- ・子供と一緒に献立を考えて、一緒に料理をして栄養バランスを前より意識することができた。



ご清聴ありがとうございました

