

コンピュータを使い過ぎると…

コンピュータの心身への影響について考えよう

本時の指導目標と対応する学習指導要領の内容

コンピュータの心身への影響について考える。

コンピュータや携帯電話、ゲーム機などを長時間使用すると、心身に悪い影響があることを知る。使う時の注意事項について考え、自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を自ら実践することが必要であることを理解できるようにする。

ここでの情報モラル指導のねらい

d4-2: トラブルに遭遇したとき、主体的に解決を図る方法を知る

f4-1: 健康の面に配慮した、情報メディアとの関わり方を意識し、行動できる

指導計画略案・学習活動

保健体育 保健分野 2(1)エ 心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、心身の調和を保つことが大切であること。 2(4)ア 健康は主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。 2(4)イ 健康の保持増進には、年齢・生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。

注：本事例は中学校を対象としていますが、地域の実態に応じて、小学校高学年で実施している事例も報告されています。



<p>第1時</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コンピュータをどのようにどのくらいの時間使っているか、実態把握もふくめて挙手など気軽な雰囲気で紹介しあう。ゲームを長時間やる、教育上不適切と思われるサイト（残虐や下品な表現やわいせつな画像などが掲載されているサイト）の閲覧などの意見も出て実態がつかめる。 ・脳、目、首・肩・背中、手、全身について、提示の資料やコンテンツから、コンピュータを長時間使うことで、どのような影響があるかを知る。目については、眼精疲労、ドライアイなど。首・肩・背中、手については、こりや痛みが慢性化する。全身については、リズム正しい睡眠の必要性（眠っている間に疲れがとれ、成長ホルモンが分泌されて身長ものびる。覚えたことは脳で整理され、しっかり記憶される。免疫力が高まり病気になりにくくなるなど）を理解し、時間を忘れ夜更かしした場合の生活リズムの乱れによる体への影響について、自分の生活を振り返りまとめをする。
<p>第2時</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教育上不適切と思われるサイトの閲覧での、心や脳の発達への影響について学習する。
<p>第3時</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ネットゲームやテレビゲームの影響について、資料などから知識を得る。通常、目から入った情報は脳の視覚野で何が見えたか分かり、前頭葉で理性を持って判断し行動する。前頭葉は理性、人間らしさの脳といわれている。ゲームをやりすぎ、睡眠時間が不足したり、他人との関わりが極端に少なくなったりすると、注意力が散漫になったり、無気力になったり、感情の起伏が激しくなったり、思いやりがなくなったりする可能性がある。自分の生活を振り返り、思いあたることはないか考え、健康によい生活のためのコンピュータの使い方について各自まとめをする。

