

## 18 健康被害

### 指導項目の分類

心身の健康に関すること

### 対象・教科等

小学校（低学年） 道徳、生活、特別活動など

### 指導のねらい

- (1) VDT 作業で不適切な作業環境や姿勢は健康を損ねることを理解させる。
- (2) 健康的な利用時間や方法を考え、自己の欲求をコントロールして利用することの大切さを理解させる。
- (3) 身体活動（運動や外遊び）とゲーム等の利用時間のバランスをしっかりと理解させる。

### 指導の手引

- ・ 指導対象となる学年に合った、適切な具体例をもとに指導する。
- ・ 長時間のゲームやコンピュータ操作等によって、目の疲れや指の痛みなど、心身の健康に悪影響を及ぼすことがある。
- ・ 自己の欲求をコントロールし、時間を決めて利用させる。

| 展開例  |  |
|--|--|
| 学習活動   | 指導上の留意点  |
| 1 本時の学習のめあてを知る<br>2 ワークシートの事例を読む<br>3 思ったことを書いてみる<br>4 友達やグループで「長時間利用の悪影響」について話し合う<br>5 意見をまとめて数人が発表する<br>6 自分の感想や意見を書く<br>7 本時の学習をまとめる<br>8 自己評価をおこなう | ( Web ページを使った体験的な学習活動を取り入れる場合は、2と3の部分活動をあてる。)<br><br>・自分の日常生活習慣を振り返り考えさせる。また、機器との接触があまりない児童も積極的に授業に参加できるように工夫する。 |

| 発展的な学習   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・テクノストレス(テクノ不安症、テクノ依存症などのインターネット中毒)の精神状態について調べ、健康への影響を理解させる。</li> </ul> |

| 関連項目              |
|-------------------|
| 「仮想現実」、「人間関係の希薄化」 |