

第5学年 組 保健学習指導案

1 単元名 「心の健康」－ 心と体のつながり －

2 指導観

○ 児童の実態

本学級の子どもたちは、明るく元気であり、休み時間も友達同士誘い合っ外遊びを楽しんだり、教室で会話を楽しんだりして、仲よく学校生活を送ることができている。しかし、不安や悩みなどから孤立したり、感情をコントロールできずに攻撃的な行動をとる子どももみられる。また、遅くまでゲームをしたり、テレビを見たりするなど夜型の生活による生活習慣の乱れからストレスを増している傾向にある子どももいる。そこで、これから思春期を迎え、学習や友達関係などのいろいろな不安や悩み直面していくこの期に本単元を設定する。そして、心と体のつながりへの理解を通して、自分の心を見つめ直す中で、よりよい生活を送っていくための生活行動について考え、自分の心と体のつながりを考えて健康に過ごしていこうとすることができるようにする。このことは、安全や健康を害するような行動を抑制する力を身につけ、情報社会に参画する子どもを育てる上からも意義深い。

○ 「知恵を磨く」情報モラル教育の視点から見た単元のとらえ方

情報モラルを育成する上での「心の健康」・・・健康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。

本単元では、健康面に配慮した情報メディアとの関わり方を意識し、行動できる子どもを育てるために、自分の心と体のつながりについて理解を深めさせる。長時間のテレビゲームによって、目の疲れや視力低下などの視力障害、肩こりなどの筋肉症状やけんしょう炎などの身体的な症状が現れることがある。身体的な症状は、作業環境の改善と正しい作業習慣の実践によって予防できる。大切な健康を保つために、作業を適切に行うための作業環境と作業習慣についての知識を身につけて実践することは、これからの情報社会で活動していくにあたっての重要な知識であり、早い時期から習慣づけるようにしていくことが必要である。

これを受けて小学校低学年段階でゲーム依存と健康被害を、小学校高学年段階では携帯・ネット依存と健康被害、中学校段階では具体的な実践を通して、予防策を講じる能力と態度を身につけることができる学習へと発展するものである。ここで身につけた態度は、将来、情報社会で活動していくにあたって役にたつであろうと考える。

○ 指導について

本単元の指導にあたっては、心はいろいろな生活経験を通して年齢と共に発達すること、不安な時に腹痛や頭痛を起こしたり、体調がいい時は気持ちが明るくなったりするなど、心と体がお互いに深く関係していること、不安や悩みへの対処の仕方には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があることについて理解できるようにする。そして、心と体のつながりへの理解を通して、自分の心を見つめ直す中で、よりよい生活を送っていくための生活行動について考え、自分の心と体のつながりを考えて健康にすごしていくことができるようにすることをねらいとしている。

本時学習では、うれしかった時や悲しかった時、緊張した時などの体の様子について考え、心と体の調子がお互いに深く影響しあっていることを理解させたい。

そのために、まず、「つかむ」段階では、うれしかった時や悲しかった時の体の変化について、自分の経験を出し合わせ、本時のめあてをつかませる。次に「さぐる」段階では、様々な心の動きの時の体の変化について考えさせ、心の調子のいい時と悪い時の視点から分類し、どのような体の変化が起こっているのか考えさせる。さらに「ふかめる」段階では、情報モラルの観点から、ゲームをしている時に当てはまる体の様子を考える活動を通して、ゲームをしすぎることによる体への悪影響について考えさせる。最後に「つなぐ」段階では、自分の日頃の生活を振り返らせ、これから気をつけたいことをワークシートに記入させ今後の生活につなげる。

3 目標

- 1 心の発達、心と体のつながり、不安や悩みへの対処の仕方について関心を持ち、自分の経験や生活をもとに課題を見つけようとしたり、意欲的に課題を解決したりしようとする態度を育てる。
- 2 不安や悩みは誰もが経験することを知り、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどの対処の仕方について考え、これまでの自分の生活を振り返り、課題の解決方法を判断することができるようにする。
- 3 自分にあった不安や悩みへの対処の仕方や自分の生活に役立つ知識を身につけ、自分の心の発達について理解できるようにする。

4 指導計画（合計3時間）

- 第1時 心の発達 心は、いろいろな生活経験を通して年齢とともに発達すること・・・1
- 第2時 心と体のつながり 心と体は、密接な関係にあり、互いに影響しあうこと・・・1（本時）
- 第3時 不安や悩みがある時 不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があること・・・1

5 主眼

- 1 うれしかった時や悲しかった時、緊張した時などの体の様子について考え、心と体がお互いに深くかかわり合っていることを理解させる。
- 2 ゲームをしている時とその時の体の状態を結びつけることによって、ゲームのしすぎが与える心と体への悪影響について話し合わせ、自分の生活を振り返ることができるようにする。

6 準備 ワークシート、挿し絵、例示カード、掲示用資料

7 展開

段階	学 習 活 動	教 師 の 支 援
つ か む	1 うれしかった時や悲しかった時の体の変化について話し合い、本時のめあてをつかむ。 ・うれしかった時は体が楽だった。 ・悲しいときは体が重い感じがした。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">心と体の関係について調べよう。</div>	○うれしかった時や悲しかった時の体の変化について、自分の経験をもとに発表させ、本時のめあてをつかませる。
さ ぐ る	2 様々な心の動きの時の体の変化について考える。 ○挿し絵を見て、その時の体の様子について考え、話し合う。 ・不安な時は、胸がドキドキする。 ・うれしい時は、体を動かしたくなる。 ○挿し絵を心の調子のいい時と悪い時の視点から分類し、どのような体の変化が起こっているのか考える。 ・心の調子がいい時は、体にどんな変化が起こっているか。 ・心の調が悪い時は、体にどんな変化が起こっているか。	○心と体の関係について考えさせるために、提示した挿し絵に体の変化の様子の例示を当てはめさせる。 ○心の調子のよい時と悪い時の視点から、体の変化や調子を分類し、気づいたことを発表させ、心の調子によって体に変化が現れることを理解させる。
ふ か め る	3 ゲームをしすぎると、どんな体の反応が現れるか考える。 ○ゲームをしている時に当てはまる体の様子を考える。 ・ゲームをしていると嬉しくなる。 ・ゲームをしていると他のことに集中できない。 ○資料を通して、ゲームをしすぎると体に悪影響を与えることがあることを理解する。 ・ゲームをしすぎると勉強に集中できない。 ・忘れっぽくなる。 ・ちょっとしたことで怒りやすくなる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">その時の心の様子と体はつながっている。</div>	○ゲームをしている時にどのような体の変化がおきているのか考えさせるために、ゲームをしている時に当てはまる体の様子を例示から選ばせる。 ○ゲームをしている時と文章を書いている時の脳の状態を比較する資料を提示することで、ゲームをしすぎることが体へ悪影響をあたえることも理解させる。
つ な ぐ	4 今日の学習をもとに、自分の日頃の生活を振り返り、次時の学習（不安や悩みへの対処法）への意欲を高める。	○今日の学習で学んだことをもとに、これまでの自分の生活を振り返らせ、ワークシートに記入させる。