

ネット社会と子どもの健康問題

埼玉大学教授 戸部 秀之



■ネット社会の光と影

Information and Communication Technology (ICT) およびインターネットの急速な普及に伴い、インターネットは今や私たちの生活に欠かせないものとなっています。学校現場においてもICT機器やインターネットを有効活用した教育実践が進められています。今後、インターネットは児童生徒にとって一層日常的で欠かせないものになっていくことは間違いありません。

しかしながら、インターネット利用の恩恵や期待（光の側面）に対し、負の側面（影の側面）についても多くの指摘がなされています。例えば、少年少女がインターネット上のコミュニティサイトで見知らぬ人と交流したり、広く情報発信をしたりするなかで、性的被害等の事件に巻き込まれるケースが増加傾向にあるといます。そのほかにも、個人情報流出、ネット上での誹謗中傷やいじめ、思いがけない金銭の請求や詐欺、著作権法の違反など、多くの問題が指摘されています。そして忘れてはならないのは子どもたちの健康上の問題です。特にインターネット依存については、今後これまで以上に大きな問題となると予想されます。インターネット利用の恩恵をより大きくするためには、影の側面をいかに抑制するかを同時に考えていく必要があります。わが国ではインターネット依存の研究はスタートしたばかりですが、学校現場からは高い危機感が示されており、早急に対応すべき児童生徒の健康問題といっても過言ではありません。

■インターネット依存とは

「インターネット依存(嗜癖)」については、米国ピッツバーグ大学のキンバリー・ヤング博士をはじめとする研究によって、その特徴と影響が明らかにされてきました。国際的にみると、隣国の韓国のようにインターネット依存が社会的な問題となり、国家的な対応を進めている国もあります

が、医学的な疾患としては精神疾患に含めるか否かについて専門家間で議論されている段階です。とはいえ、わが国では国立病院機構久里浜医療センター¹⁾ですでにインターネット依存の治療が始まっているように、現実にはすぐにでも対策をとらなければならない段階にきているのです。

では、インターネット依存とはどのような状態をいうのでしょうか。まず、インターネットをしたいという強い渴望があり、ネットをする時間や頻度を減らすなどのコントロールができなくなります。さらには、徐々に使用時間を増やさないと満足できなくなり、睡眠不足になって家庭生活や仕事、学業等に支障をきたします。ネットができないと憂うつになったりイライラしたりし、無理にやめさせられるとキレたりすることさえあります。自分に問題が生じていることがわかっていながら、正常な判断力がはたらかなくなって、使い続けます。このような状態に当てはまるなら、インターネット依存に陥っている可能性が高いと考えられます。

その結果、心身の健康にはどのような影響が生じるのでしょうか。インターネット依存の治療にあたっておられる医師の樋口氏²⁾は、次のことをあげておられます。

- 身体的な健康面の問題…視力低下、体力低下(運動不足)、頭痛、肩こり、寝不足、吐き気、倦怠感、栄養障害、骨粗しょう症、血液ドロドロなど
- 心の健康問題…感情をコントロールできなくなる、ネットをしていないときの意欲低下、自己中心的な考えに傾く、思考能力の低下、攻撃的になる、睡眠時間が短い(居眠り)、睡眠時間帯がずれる、無感情・無感動、いつもイライラなど

■インターネット依存の実態

では、インターネット依存の児童生徒はどの程度いるのでしょうか。ヤング博士の評価尺度を用いて青少年のインターネット依存の実態を調べた総務省の調査結果³⁾によると、インターネット依

存が「高い」と判定された児童生徒は、小学生(4～6年)で2.3%、中学生で7.6%、高校生で9.2%、大学生で6.1%、社会人で6.2%です。中学・高校生では、大学生や社会人より依存者の割合が高く、1クラスで考えると平均2～4人程度いる計算になり、相当数の子どもたちがインターネット依存の状態であることがわかります。しかも、小学生ですでにその傾向がみられるのです。

さらに、インターネット依存が「高い」と判定された人の71.8%が「インターネットのために睡眠の時間を犠牲にしている」と回答し、9.2%が「健康を損ね病院に行った」、24.5%が「ネットが原因で引きこもりになった」経験があり、11.7%が「不登校や留年、退職等を経験した」と答えています。インターネット依存が児童生徒の健康上の問題だけではなく、社会的な問題とも深くかかわっていることがわかります。

■インターネット依存の予防に向けた授業実践

筆者の研究室に内地留学している中学校の養護教諭の先生が、大学院における実践報告として取り組んだ研究を紹介します⁴⁾。

事前のアンケートからわかったことは次のようなことです。生徒はインターネット依存の問題について、①知識としては知っていること。しかし、②自分のこととして捉えていないこと。③依存傾向が高い生徒はインターネットの利用をコントロールする動機づけが低いこと。このような結果をふまえて、生徒がインターネット依存の問題を「自分のこととして捉え」、「正しい知識に基づいた危機感もち」、「予防に向けて行動をコントロールすること」を目指して、学級活動(2)キ「心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」として2時間扱いで授業を行いました。

1時間目の授業ではインターネット依存傾向を測定する質問紙⁵⁾を用いて自分自身の依存傾向の測定をさせ、使用状況を振り返らせました。8割以上の生徒がインターネットを使いすぎていると自己の生活を振り返っており、自分自身のこととして捉えることができたようです。

続いて、インターネット依存の重大性を理解させるために、インターネット依存がどのような問題を引き起こすのか、ブレインストーミングを行って意見を共有しました。授業者からも情報提供をし、次のようなものがあがりました。

生活習慣の乱れ(睡眠不足、昼夜逆転など)、健康上の問題(視力低下、栄養障害、筋力低下、骨粗しょう症など)、心の問題(キレやすい、イライラ、攻撃的、感情のコントロールができない)、人間関係(友達とのトラブルなど)、詐欺や犯罪に巻き込まれる、成績低下、不登校など。

このうち、自分にとって特に重大だと思うことについてグループ内で共有させ、インターネット依存が、自分にとって大切なことを脅かす可能性があることに気づかせます。「人間関係の問題」についてあげたグループが多かったのが印象的でした。学習を通して、予防への動機づけが高まったことが授業の振り返りからも確認できました。

2時間目の授業では、前時の振り返りを行った後、インターネット依存が大きな問題(不登校や心の問題)につながった事例を紹介し、より身近な問題として捉えさせました。そして、インターネットの利用を自らコントロールする方法についてグループで話し合い(集団思考)、自分の目標を設定します(自己決定)。生徒が立てた目標には、「寝る前はしない」、「インターネットを勉強道具として考える」、「タイマーを使って強制的に終了する」、「スポーツをして11時ぐらいには寝られるようにする」など、有効な目標が見られました。

授業後のアンケートからは、ほとんどの生徒がインターネット依存を予防することの重要性を高く認識し、コントロールする自信(自己効力感)が向上したことがわかりました。なかには重要性和自己効力感が改善しなかった生徒も少数ながら見られましたが、個別指導へとつなげることができた点は成果といえるでしょう。

しかし一方で、私たち大人はこの問題の重大性について本当に気づいているのでしょうか。様々な問題の指摘に対して「困惑」はしているものの、本気で対応しようとしているのでしょうか。もしかしたら、私たち大人がすべきことのひとつは、私たち自身がこの問題を本当に理解しようとするところにあるかも知れません。

(とべ・ひでゆき：学校保健学、健康教育学)

1) 国立病院機構久里浜医療センターホームページ
http://www.kurihama-med.jp/tiar/
2) 樋口進「ネット依存症」(PHP研究所)2013年
3) 総務省情報通信政策研究所「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査 調査結果報告書」平成25年
4) 青木美子「中学生に対するインターネット依存と心身の健康問題に関する保健指導」埼玉大学修士論文(平成26年度)
5) 戸部秀之他「児童生徒のインターネット依存傾向とメンタルヘルス、心理・社会的問題性との関連」学校保健研究,52:125-134 2010年

1年生●特別活動：食育

自分の食習慣を見直し、実生活に 生かせる子どもの姿を求めて

—給食活動を振り返り、栄養教諭と連携した取り組み—



福岡県福岡市立千早小学校教諭 白垣 雄祐

はじめに

福岡市立千早小学校は、福岡市の東部、九州の物流の中心である国道3号線沿いに位置し、交通量が極めて多い地域です。JRと私鉄が混在する千早駅前の再開発にともない、住宅やマンションなどが立ち並ぶ地域と団地が多い地域とに分かれています。そのため、思い切り体を動かして遊ぶ場所が限られており、自然の中で遊ぶことがほとんどできないのが現状です。このような地域や子どもたちの実態をふまえ、これまで運動の楽しさを味わう体育科の研究に取り組んできました。その成果もあり、休み時間にはほとんどの子どもが運動場で遊ぶ様子が見られるようになりました。これは、現在の千早小学校の自慢の1つです。

平成23年度からは、これまでの研究に加えて、毎日の自分の健康づくりに関心を持ち、より健康的な生活を営む資質や能力を育成していく、健康に関する学習の研究も併せて進めてきました。

ここでは、栄養教諭と連携して取り組んだ1年生の特別活動（食育）の実践報告を紹介します。

近年、偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れ、肥満や過度の痩身などが問題として取り上げられ、増加しつつある生活習慣病と食生活の関係も指摘されています。このように、望ましい食習慣の形成は、国民的課題となっています。特に、成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要です。

文部科学省『食に関する指導の手引』（平成22年3月）には、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」という記述を食育基本法から紹介しています。「生きる力」

を育成していくうえでも、成長期から望ましい食習慣を少しでも身につけることができるならば、子どもたちにとって何よりの大きな財産となるはずです。

1. 子どもの実態をふまえた学習展開

1年生の子どもたちは入学後すぐに、給食時間の意義、準備や片づけのしかたなどについて学習します。その結果、最初は偏食の多かった子どもたちも、学校全体での完食への取り組みなどで、いろいろなものが食べられるようになってきますが、食べ物を残したり、パンやおかずを床に落としたりする姿が見られ、食べ物を大切にしようとする意識が低いように思われました。

そこで栄養教諭と連携して、給食の届く過程を知る活動を通し、給食にかかわる人々や食べ物に関心をもたせ、自分の給食時間中の食べ方を振り返り、食べ方のめあてを決めるといふ、実生活につながる学習展開を仕組みました（表1参照）。

2. 研究の実際

【専門的知識をもつTT（栄養教諭）による話】

食べ残しや食べこぼしがないように食べることの大切さを理解させるために、給食にかかわる人のたいへんさや工夫を考える活動を行いました。その際、給食にかかわる人の代表として、身近な栄養教諭から給食ができるまでの過程、給食にかかわる人たちの仕事や工夫、どのような思いで献立を作っているのかについて、牧場で酪農にかかわっている方や、野菜を作っている方々などのインタビューVTRを交えながら、話をしてもらいました（写真1）。

栄養教諭に、給食にかかわる人のたいへんさや工夫を話してもらったことは、授業に対する意欲を高めると同時に、子どもたちの給食への関心を

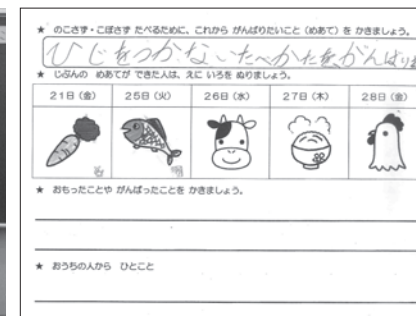
【表1】目指す子どもの姿と本時の展開

○給食にかかわる人々や食べ物に関心を持ち、食べ物大切に扱い、給食を一粒残さず食べようと進んで実践する子ども【関心・意欲・態度】	つかむ…… ○ご飯粒の残った食器や落ちた食べ物の写真を見て、食べ方の問題点を考える。
○給食時間の自分の課題を見つけ、食べ残しや食べこぼしなくなるような食べ方を考え、実践する子ども【思考・判断・実践】	さぐる…… ○給食が届けられるまでにかかわる人々や、食べ物について考える。 ○栄養教諭から、どのような思いで献立を考えているかを聞く。
○給食ができるまでの過程には多くの人がかかわり、命をもらっていることを理解する子ども【知識・理解】	深める…… ○食べ残しや食べこぼしをなくすには、どのような食べ方をしたらよいかを考え、話し合う。 ○給食時間の自分の課題を振り返る。
	まとめる… ○学習後の活動では、自分の決めたことを実践し、がんばったことなどをカードに記録して活動の意欲を高める。

【写真1】TTによる授業風景



【写真2】がんばりカード



【写真3】健康に関する学習コーナー



高め、感謝の気持ちをもって食べなければいけないという意識につながりました。それにより、給食を一粒残さず食べるという意欲も高まりました。

【自ら課題を設定するがんばりカードの活用】

子どもたちが、自分の課題に向かって実践する意欲を継続するために、がんばりカードを活用しました。また、課題をつかみやすいように、がんばりカードには課題のチェック項目を載せました（写真2）。

【通信などによる保護者への連絡】

子どもたちの意欲を支えてもらえるように、通信で学習の内容を伝えました。また、がんばりカードに保護者のコメント欄を設け、実践した子どもたちへの称賛、激励のコメントを書いてもらいました。保護者からも称賛や激励のコメントをいただいたことで、子どもたちはより達成感を味わうことができたように思われます。コメントを書いてももらった翌日には、「おうちでもひじをつかないで、こぼさず食べたよ！」とうれしそうに報告する姿もありました。

【教室環境の工夫】

課題をつかみ日常化につなげる支援として、教室の「健康に関する学習コーナー」に、今回学習した内容をわかりやすく掲示しました（写真3）。

【理解を深め、意欲を高める+αの工夫】

学習の数日後、『いのちをいただく みいちゃんがお肉になる日』（講談社：2013年）の読み聞かせを行いました。それにより、今回学習した給食に

かかわる人や命をもらっていることへの理解をさらに深め、一粒残さず食べようという意識を高めることができました。また、給食時間中には、「これ、何のお肉？」と食べ物に関心をもった質問をする子どもの姿が見られました。

3. 子どもの変容

翌日から、姿勢に気をつけたり、食器を持って食べるなど、自分の決めた課題に気をつけながら給食を食べる姿が見られました。片づけのときの食べ残しの指摘は、ほとんどなくなりました。

おわりに

今回の学習では、専門的立場の栄養教諭の話の中に生産者のVTRを入れたことが、子どもたちの食べ物に対する感謝の気持ちをもたせるうえで効果があったと考えます。また、保護者からコメントをもらったり、プリント等で啓発活動も併せて行ったりしたことが、より食べ物を大切に、食べることに関心をもたせることにつながったと思われまます。

子どもたちが食を楽しみながら、望ましい食習慣を身につけるためには、これからも継続的に指導をしていく必要があります。学校での指導だけでなく、保護者に対しても、食育の重要性や健康美を含めた適切な栄養管理に関する知識等の啓発活動も続けていきたいと思ひます。

(しらがき・ゆうすけ)

■『小学保健』に準拠したデジタル教科書！

『小学保健』に準拠した、タブレットでも使えるデジタル教科書が登場しました。

平成27年度版より、教科書『小学保健』教師用指導書3・4年、5・6年それぞれの付録として、デジタル教科書『デジ保』(CD-ROM版/タブレット端末対応版)がリリースされています。

タブレット端末対応版には、3・4年、5・6年それぞれに対応したデジタル教科書が収録されています。CD-ROM版には、デジタル教科書に加え、以下の教師用指導資料が収録されています。

- ・小学校体育科年間指導計画例表(※)
 - ・小学校体育科保健領域 観点別学習状況評価規準分析表(※)
 - ・単元計画例
 - ・ワークシートの例
- ※3・4年、5・6年共通内容

■デジタル教科書の特徴

《その1》タブレット端末でも使えます！

タブレット端末の普及に伴い、デジタル教科書をアプリでも提供しています(Win&I, iOS 7～8)。電子黒板やPC+プロジェクター等でしか見ることのできなかつたデジタル教科書が、児童1人ひとりの手元で見られます。

《その2》多彩なコンテンツで、先生の指導、子どもの学びを支援！

デジタルの特性を生かした多彩なコンテンツを、教科書の内容に対応して効果的に配置しています(アイコンは以下参照)。

紙面に配置されているコンテンツアイコン



以下、主なコンテンツについてご説明します。

▶音声
特別支援教育に対応し、すべての文章をプロのナレーターが読み上げています。

▶動画
紙面に書かれた内容をより具体的に、また身近に理解できるよう、必要な部分に対応した動画資料を多数収録しています。

- ・3年…p11 手の洗い方/寒天実験 他
- ・4年…p16 体の発育 他
- ・5年…p19 内輪差/制動距離/死角(写真1)他
- ・6年…p39 せまくなった血管 他

▶写真
犯罪にあいやすい場所の例などを、補足資料として収録しています。写真を使用することで、危険予測などの活動をより促進することができます。

- ・5年…p21 犯罪にあいやすい場所(写真2)他

▶イラスト
「このあとどうなる?」。犯罪被害の防止单元などで、イラストを見て危険予測をする活動について、事後の予想場面の例をイラスト化しています。

▶まとめシート
大単元の終わりを中心に、学習してきた内容を振り返るシートを収録しています。単元の終わりに行うだけでなく、家庭学習にも適しています。

▶掲示資料
各単元の掲示資料(教師用指導書付録の大型掲示用資料と同内容)が表示できます。

▶関連教科書ページ
教科書の関連する部分が表示されます。

▶URLリンク
教科書本文に記載されているURLを選択すると、該当のホームページの表示が可能です(インターネット接続が必要です)。

《その3》精選されたシンプルなデザイン・ツールで、先生も子どもも使いやすく！

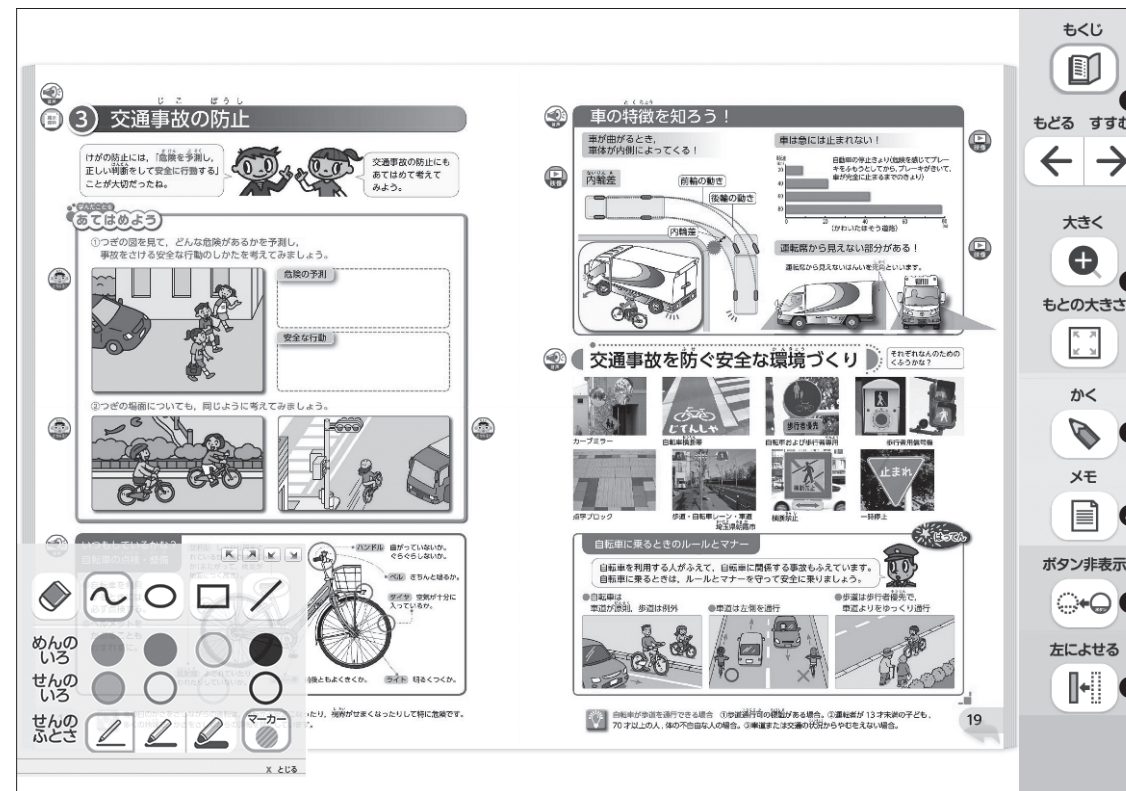
デザイン設計についても、先生、子ども両者の使用を想定し、シンプルかつわかりやすいデザインを実現しました。

また、現場の先生の声を生かして、ツールをシンプルに精選。余計な機能を搭載しないことで、授業でスムーズにご使用いただける仕様になりました(右資料参照)。

[写真1] 5年p19 運転席からの死角の説明動画



[資料] デジタル教科書のツール紹介(画面はCD-ROM版より)



ツール説明

- ▶1 ページ選択……「もくじ」では、縮小紙面を選択することで、各ページへ移動できます。「もどる・すすむ」ボタンで、ページを1見開き単位でめくることができます(ページをドラックしてめくこともできます)。
- ▶2 拡大……2段階で紙面の拡大ができるだけでなく、任意の部分をドラックして選択すると、選択部分のみ部分拡大して表示されます。
※タブレット端末対応版では、ピンチイン・ピンチアウトで画面が拡大・縮小できます。
- ▶3 かく……ペン、マーカー、図形描画、テキスト

[写真2] 5年p21 「どんな危険があるかな?」



[資料] デジタル教科書のツール紹介(画面はCD-ROM版より)



- ▶4 メモ……画面内に自由にメモを置き、テキストを書き込むことができます。メモはいつでも縮小・拡大・移動・色の変更などが可能です。
- ▶5 ボタン表示……各種コンテンツボタンの表示・非表示が切り換わります。紙面だけをシンプルに閲覧したい場合に使用します。
- ▶6 左(右)に寄せる……ツールバーを画面端のどちらかに寄せます。電子黒板に表示しながら操作する際、先生の立ち位置に応じて操作しやすいよう、ツールバーを移動できます。

ひまわりポケット バージョンアップのお知らせ

ひまわりポケットの動作改善を目的としたバージョンアップファイルを光文書院Webサイトで公開いたしました。下記の手順でバージョンアップをお願いいたします。特に、インストール先を変更してインストールをした場合は、必ず本バージョンアップを行ってください。
(2015年9月14日以降に、光文書院Webサイトからダウンロードして、インストールした場合は、本対応は不要です。)
また、ご家庭でひまわりポケットをご利用の場合は、本用紙を配布いただけると幸いです。

(1)光文書院Webサイト「ひまわりポケット」のページにアクセスし、バージョンアップファイルをダウンロードします。

光文書院 ひまわりポケット 検索

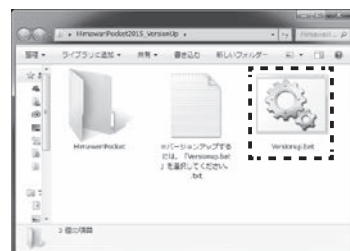
URL:<http://www.kobun.co.jp/dk/tabid/366/Default.aspx>



(2)ダウンロードした「HimawariPocket2015_Versionup.zip」を展開(解凍)します。

〔 拡張子.zipは、設定により表示されていない場合があります。また、ダウンロードしたHimawariPocket2015_Versionup(.ZIP)の上で右クリック(タッチパネルの場合は長押し)し、メニューの中の[すべて展開]を選択すると、ファイルを展開(解凍)できます。 〕

展開したファイル内にある「Update(.bat)」実行します。
(拡張子.batは、設定により表示されていない場合があります。)



(3)インストーラが起動します。[次へ]を選択すると、バージョンアップがはじまります。



(4)バージョンアップが完了したら、[完了]を選択します。
以上でバージョンアップは終了です。



ひまわりICTサポートデスク
〒102-0076 東京都千代田区五番町 14
TEL 03-3262-3258 e-mail himawari@kobun.co.jp
URL <http://www.kobun.co.jp/contact/tabid/287/Default.aspx>

小学校 体育・保健シリーズ

平成27年～30年度 文部科学省学習指導要領準拠

好評
発売中

- ◎保健分野で関心の高い、熱中症を映像で解説
- ◎地震・津波をとりあげた防災教育も充実
- ◎体育分野では新規にリズムダンスを収録

監修 | 保健分野/渡邊正樹 (東京学芸大学教授) | 体育分野/水島宏一 (東京学芸大学准教授) | 体育分野/村田芳子 (筑波大学大学院教授)



保健分野

- 第1巻 けんこうってなんだろう
～こころと体にきいてみる“けんこう”さがし～
- 第2巻 育ちゆくわたしたちの体!
- 第3巻 心の健康
～心と体のつながり、不安や悩みをふきとばそう～
- 第4巻 犯罪被害の防止
～身のまわりの危険から自分を守ろう～
- 第5巻 地震、津波から身を守れ!
～日ごろのそなえと安全な行動～
●地震から身を守る ●津波から身を守る
●地域での対策を知ろう ●家庭でできる安全対策
- 第6巻 日ざし、暑さに気をつけよう!
～熱中症の予防と対策～
- 第7巻 病原体と病気の予防
～インフルエンザ・食中毒の予防のしかた～
- 第8巻 たばこ・アルコール・薬物乱用の害
～心身への影響と依存症～

体育分野

(3～6年共通)

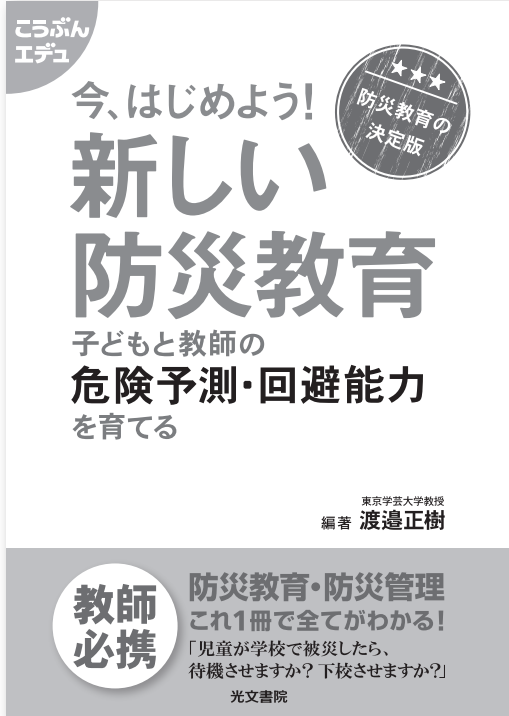
- 第9巻 マルチアングルでわかる器械運動
●正面・側面・後方・上方からの視点を選べるマルチアングル映像
- 第10巻 リズムダンス
～いろいろなリズムにのっておどろう～
●ロックやサンパのリズムにのって
▶中学年の基本的な授業展開例
●サンパのリズムにのって踊ろう
●ヒップホップの縦のりに挑戦
▶高学年、進んだ段階
●好きなリズムと曲を選択してグループで動きを工夫して踊る

DVD各巻▶20分～30分
各巻価格：本体15,000円+税/全10巻価格：本体150,000円+税(各巻トールケース入り)



好評発売中！

東京学芸大学教授 渡邊正樹 編著



B5判・112ページ 定価：本体 1,429円＋税
ISBN978-4-7706-1059-1

犯罪被害から 身を守る！

自然災害から 身を守る！

東京学芸大学教授 渡邊正樹 著



B5判・112ページ 定価：本体 1,239円＋税
ISBN978-4-7706-1038-6

こどもと保健

No.90 定価 80円 (税込)



発行日 平成 28 年 1 月 29 日発行

発行者 長谷川知彦

発行所 株式会社光文書院

〒102-0076 東京都千代田区五番町 14

TEL 03-3262-3271

URL <http://www.kobun.co.jp/>

表紙デザイン
イトウコウヘイ

組版・製版・印刷
(株)木元省美堂