

5年 心と体はつながっているね

わたしたちの心と体は、どのようにつながっているのかな？



① うれしいときや悲しいときなどに、体はどうなったか思い出してみよう。心の状態と体の変化を線でつないでみよう。

じょうたい <心の状態>

腹がたったとき

〈体の変化〉

- なみだが出る。
- むねがどきどきする。
- 口の中がかわく。
- 食欲がなくなる。
じょくよく
- おなかがいたくなる。
- あせをかく。
- ひざががくがくする。
- 顔が赤くなる。
- 体を動かしたくなる。
- 力がわき上がってくる。
- 笑顔になる。

こわいとき

はずかしいとき

うれしいとき

心配なとき

悲しいとき

おどろいたとき

は
張りきっているとき

きんちょう
緊張しているとき

名前

② 「音楽会の出来事」を読んで、心と体のつながりを考えてみよう。

音楽会の出来事

A君は、音楽があまり得意ではありません。しかし、音楽会では、リコーダーをふくことになりました。A君は、毎日一生けんめいに練習しましたが、みんなと合わせてふくことがなかなかできませんでした。音楽会が近づいてくるとA君は、だんだんと元気がなくなり、お腹が痛くなったりすることが多くなりました。そして、音楽会のリハーサルの日、A君は、胸がドキドキして苦しくなり、気持ちも悪くなつたので、保健室で休むことになりました。

「A君は、リコーダーが上手にできるか心配でドキドキしているのね。病気じゃないからだいじょうぶ。きんちょうしたり不安になつたりしたときは、みんなそうよ。」

「そうか・・・。胸が苦しくなつたから、なにか悪い病気かと思つちゃつた。ぼく、失敗しそうで心配だったんだ。」

「だいじょうぶ。ずっと練習してきたんだから、きっとうまくできるわ。」

そこへ、友達のB君が心配して様子を見にきました。

「A君、だいじょうぶ。」

「うん、ぼくリコーダーがうまくふけるか心配で・・・。」

「そうか、でも、だいじょうぶだよ。A君、練習のとき、すごく上手にできてたよ。それに、みんなでやるんだから、もし、少しくらい間違えても分からなさいさ。」

保健室の先生やB君と話していると、A君の心は少し落ち着いてきて、ドキドキも苦しさもなくなつっていました。

「リハーサルに行こうかな。」

少し落ち着いてきたA君は、リハーサルに出ることができました。

音楽会の日は、大きな失敗もなくリコーダーをふくことができました。ふき終わると、ホッとして、体がとても軽くなつた感じがしました。

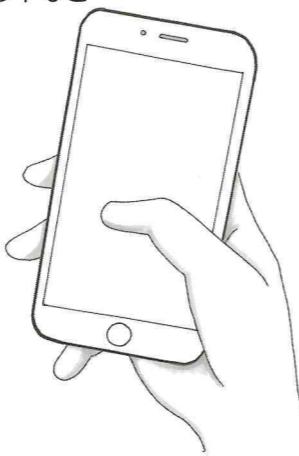
③ 心の状態が体に影響したり、体の状態が心に影響したりすることがあるのは、どうしてなのか考えてみよう。

④ 今日の授業で思ったことを書こう。

5年 電子メディアとの正しいつき合い方

※電子メディア：テレビ・ゲーム・スマホ・ケータイ・パソコン・タブレットなど

① スマホ・ケータイの便利なところ



② こんなとき、どう思う？

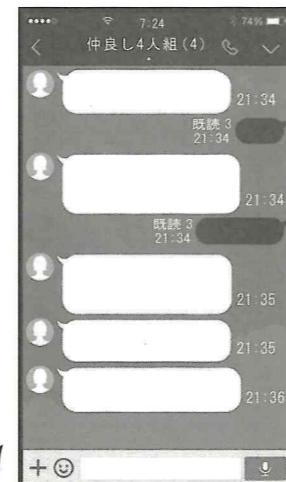
事例1

SNSを使って友達からの送信がありました。すぐに返さないといけない内容ではないと思ったため、返信しませんでした。次の日、「既読マークがついていたのに返信がない。無視した。」と言われました。

あなただったら、どう思いますか。

既読マーク

相手がメッセージを読んだことを確認する機能



グループLINEの画面

事例2

友達と一緒に撮った写真を友達が勝手にSNSにのせました。

あなたは、どう思いますか。

名前

③ 電子メディアの危険なところについて考えよう。

自分の動画を動画共有サイトに投稿しているみたいだけど、大丈夫かな？

〇〇さん家は、ゲーム内の課金で10万円の請求が来たみたい。うちは大丈夫かしら？

朝、なかなか起きてこないけど、夜中に何をやっているか心配だな。



宿題もせずに、ゲームばかりしていて困るわ。

〈電子メディアには、どんな危険があるかな？〉

ゲーム障害とは？

「ゲームをしたい欲求を抑えられない」「ゲームをすることが他の日常生活の活動よりも優先してしまう」「家族関係、仕事、学習などに重大な問題が生じていてゲームをやめることができない」といった症状が12カ月以上続いた場合、ゲーム障害と診断される。

世界保健機関（WHO）

④ 電子メディアとこれからうまく付き合っていくためには、どのようなことに気をつけたらよいだろうか。

