

(1) 調和のある生活を送る

生きていく上で、心身が健康であることは大切なこと。私たちは幼い頃から食べることに、寝ること、運動することなどを繰り返して成長してきた。そして、食事や睡眠、規則正しい生活の大切さも学んできた。

だけど、中学生になって勉強や部活動で今までよりも忙しくなり、無意識のうちに、生活のリズムが乱れがちになっていることはないだろうか。

体力を向上させるためにも、自分の目標を達成するためにも、規則正しい生活は必要だと思う。

節度を守り節制することは難しいけれど、自分の意志で、自分なりのバランスのとれた生活を送っていききたい。



心と体の健康について学んだこと



- 栄養、食事、睡眠、病気など、「心と体」の健康について、学校で学んだことや周囲の人から得た情報をまとめてみよう。

理科で	技術・家庭科で
学級活動で	保健体育科で
道徳の時間で	家庭で
_____で	_____で

●自分の生活習慣をチェックしてみよう。

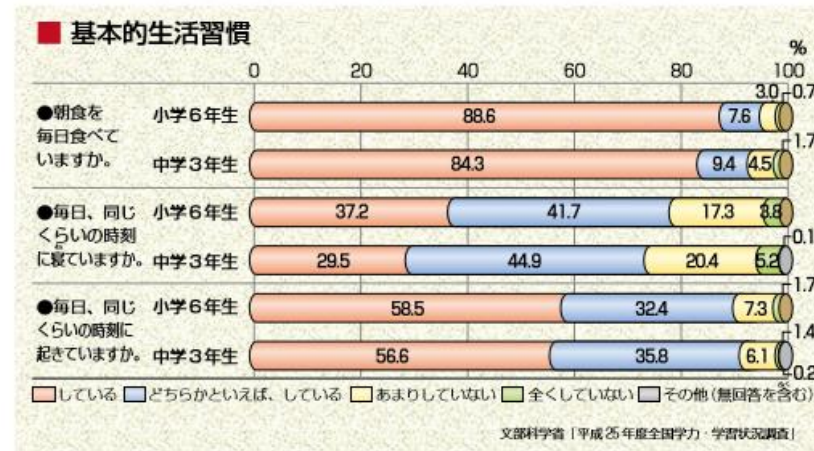
自己チェックは達成度を%で示してみよう

チェックリスト	自己チェック	コメント
自分の決めた時刻に起床する	%	
朝食をしっかりと食べる	%	
身の整理整頓に気を配る	%	
時間を大切にする	%	
金銭の無駄遣いをしない	%	
身の安全に気を配る	%	
物を大切にする	%	
自分の決めた時刻に就寝する	%	
スマホ・ゲームの使う時間に気をつける	%	
適度な運動に取り組む	%	



●自分の生活のスローガン

自分で生活をコントロールする



これまで、自分の生活習慣は
主に家族や学校、周囲の大人たちに支えられてきた。

中学生になって、部活動や習い事、
勉強の時間も増え、趣味に費やす時間も必要になって
一日の時間が足りないと思うことも多い。

これからの人生、自分で自分の生活をコントロールするためには
どうしていけばよいだろう。

●大切にしている生活習慣

●改善したい生活習慣

考えよう 情報社会の光と影

技術の発達によって、以前では考えられないほど情報の発信や収集が容易になってきた。その利便性に、私たちは様々な場面で恩恵を受けている。

インターネットなどの情報手段が個人や社会に及ぼす影響を十分に理解し、正しい判断ができるよう、情報社会を生きる一員としての自覚を育てていこう。

離れていても 伝えられる

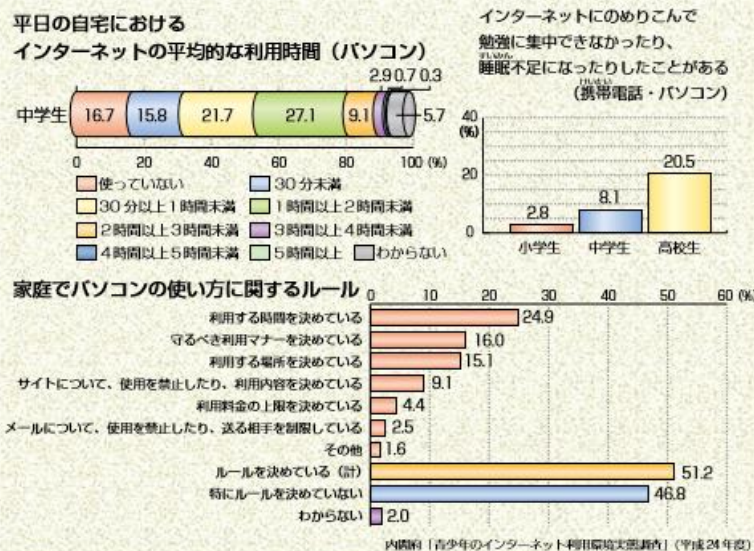
電子メールなどのやりとりによって、普段は会えない遠く離れている人と交流ができたり、悩みを相談したり、言いそびれた「ありがとう」を伝えたりすることができる。



電子メールなどを使う際には、互いの顔が見えなくても相手の状況や気持ちを考え、伝える内容にも十分に気を配ってやりとりできるようにしよう。

情報化が及ぼす問題

インターネット上には、正しい情報だけではなく、間違った情報や、悪意のある情報も数多くある。また、節度のある使い方をしないと、健康までも害してしまうことがある。



- 懸念される問題
- インターネット上の情報を丸ごと信じてしまう
 - 現実と仮想世界の区別がなくなる
 - 生活習慣の乱れ
 - 自分の意志でやめられなくなる「ネット依存」
 - 心身の健康への影響 など

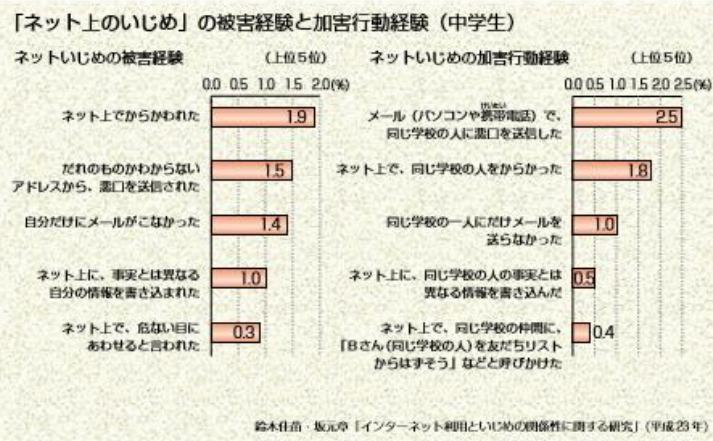


生活習慣を崩さないよう、家族とも話し合って節度のある利用法を考えよう。また、インターネット上の情報にアクセスしたり、情報をやりとりしたりする際、正しい情報か、自分が責任をもてるか、誰かに迷惑をかけないか、クリックする前に、よく考えて、判断しよう。

情報技術を利用した「いじめ」

陰湿で卑怯な行為である「いじめ」が、インターネットを介することでさらにその卑劣さを増していく。

相手の顔が見えないために、いじめの悪質さは一層エスカレートしていく傾向にあると言われる。



電子メールやインターネット上の掲示板等を利用して、特定の生徒に対する誹謗や中傷が行われる「ネット上のいじめ」は、他のいじめと同様に決して許されるものではない。私たちの周りで、このようなことが起こらないようにするためにはどのようにすればよいか、考えていこう。

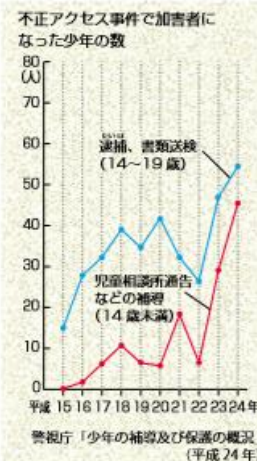
情報技術の発達に伴い、インターネット上での誹謗や中傷、あるいはメールを介したいじめやいやがらせが増えてきている。メールやSNS（ソーシャルネットワーク・ワーキングサービス）を意図的に悪意あるコミュニケーションに利用する人もいる。情報社会の中で、あふれる情報に対し、適切に判断し、行動し、自分と相手を守るために必要なことを考えてみよう。

「分身キャラが欲しかった」SNSで女子中学生が他人のアカウント乗っ取る

××新聞〇月△日

インターネットの会員制交流サイト（SNS）で他人のアカウントを乗っ取ったとして、〇〇県警サイバー犯罪対策課は県内の中学1年生の女子生徒を児童相談所へ通告した。同課によると女子生徒は5月、SNSのサイトで知り合った男子中学生に「コイン（仮想通貨）をあげる」と言ってIDとパスワードを聞き出し、無断でアクセスしてコインを自分のアカウントに移し盗み取っていた。パスワードを変更し男子生徒がアクセスできないようにしていたという。

ネット社会では、誰もが容易に加害者にも被害者にもなり得る。著作権や個人情報の保護、不正アクセスの禁止など法やきまりを守って適正な使い方をしよう。



情報社会を生きる一人として
絶対にしてはいけないこと