

## 保護者の皆さまへ（動画の紹介）

スマートフォンやタブレット、動画視聴など、デジタルメディアは私たちの生活に身近な存在となっています。一方で、「子どもにどのくらい使わせてよいのか」「発達や生活習慣への影響は大丈夫なのか」と悩まれる保護者の方も多いのではないでしょうか。

本動画では、東北大学病院小児科の植松有里佳先生が、小児科医の立場からデジタルメディアが子どもの発達や睡眠に与える影響、年齢に応じた付き合い方の考え方、家庭でできる具体的な工夫やポイントについて、わかりやすく解説しています。

「メディアを完全に禁止する」のではなく、子どもの健やかな成長を守りながら、家庭で無理なく取り入れられるヒントが紹介されています。ご家庭でのメディアとの付き合い方を見直すきっかけとしてご覧いただければ幸いです。

北上小学校 校長 高橋 匠

### 紹介する動画

【デジタルメディアと上手に付き合うために】 植松有里佳（東北大学病院小児科）  
宮城県小児保健協会 YouTubeチャンネル（12分44秒）

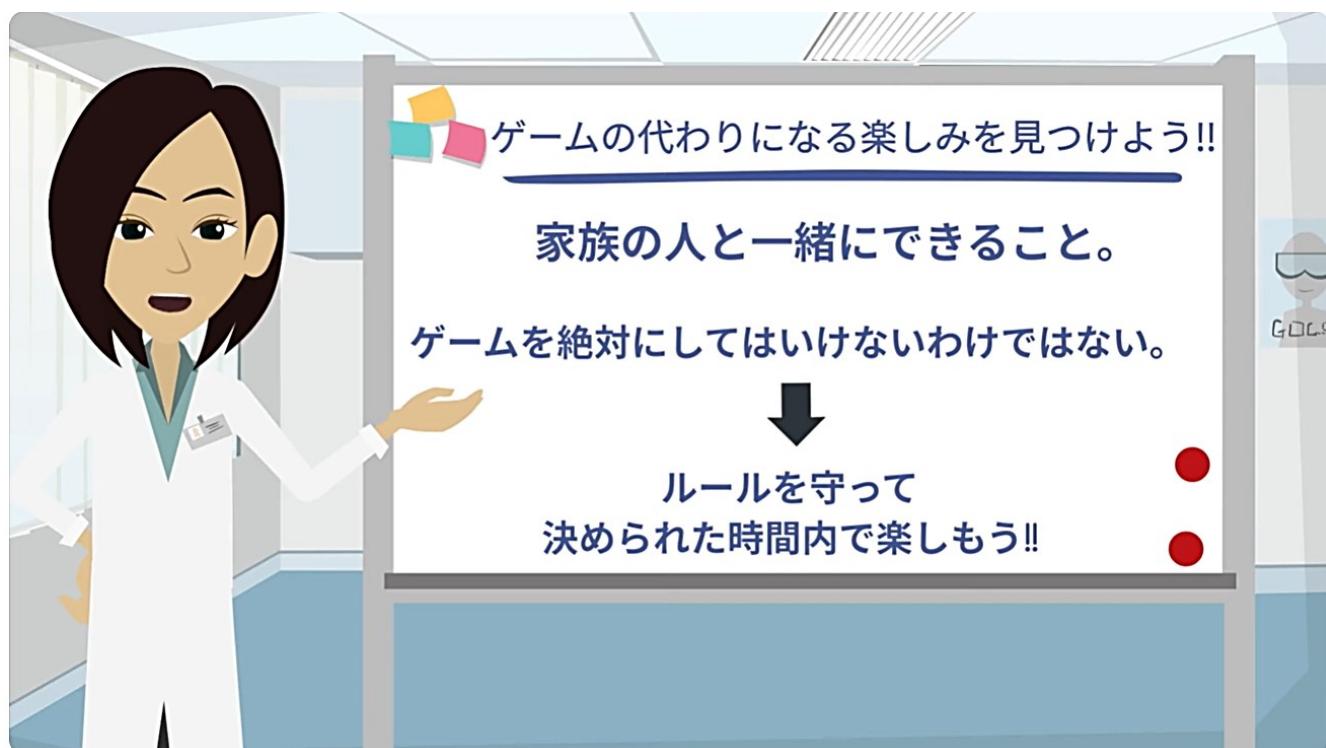
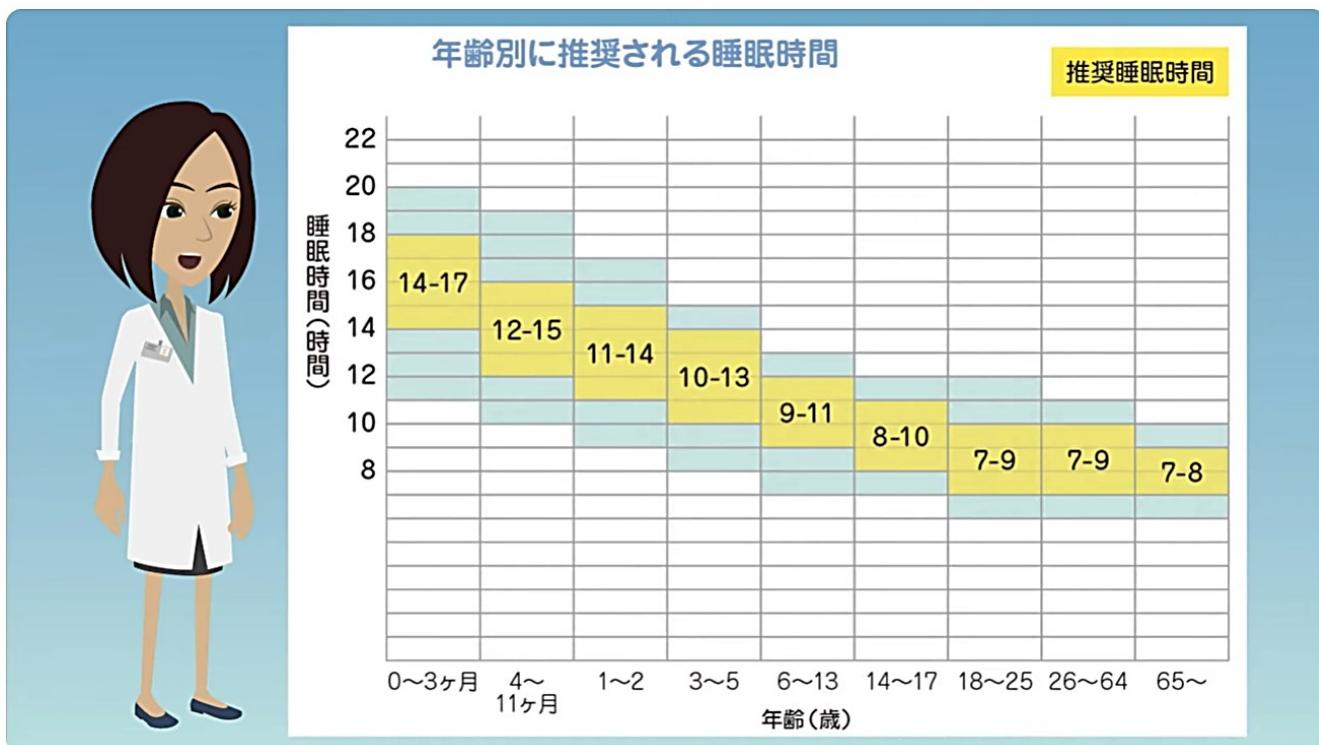


以下のURLまたはQRコードから動画にアクセスしてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=qmL27vukiis>



動画の一部を紹介します



【この動画を保護者の皆様に紹介しようと思ったきっかけ】

東部地区（石巻市・登米市・東松島市・女川町）の小中学校長会において視聴を勧められた研修動画を実際に視聴し、その内容に強く共感したことから、保護者の皆様にもぜひご覧いただきたいと考えました。研修動画は73分とやや長めでしたが、関連動画として紹介されていた約13分の動画であれば、比較的時間を作ってご視聴いただけるのではないかと思い、今回紹介させていただきました。