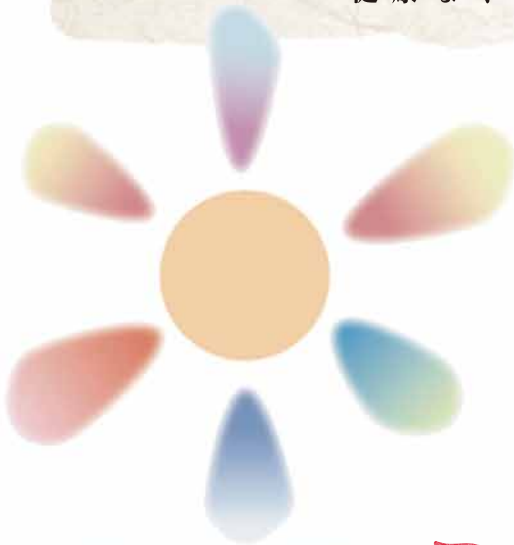


健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

- ◎ 子どもが自立する「甘え」の受け止め方と「我慢」の育み方 …………… 田宮 由美
- ◎ 発達障害&グレーゾーンの子には、その子に合った伝わりやすい方法がたくさんある …………… 大場 美鈴



「健康教育」[®]

健康なくして教育はありえない

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目次

| | |
|----|--|
| 3 | 子どもが自立する「甘え」の受け止め方と「我慢」の育み方 |
| 9 | 発達障害&グレーゾーンの子には、その子に合った 伝わりやすい方法がたくさんある |
| 15 | あらまし |

子どもが自立する「甘え」の受け止め方と「我慢」の育み方

子ども能力開花くらぶ 代表
田宮 由美



「あなたの子育ての目標は何でしょう？」
「どのような子どもに育ててほしいですか？」
と尋ねると
「子どもを自立させること」
「自立した子に育つことを願っています」
とほぼ全てと言っていいほどの方が「自立」を
キーワードに答えられます。

次に続けて質問をします。「そのために、どのようなことに気をつけて子育てをされていますか？」

すると「しっかり自立させたいので、甘えさせないようにしています」
「規律やルールを守れるように、幼い頃から我慢することを教えています」と答える方が多くおられます。

確かに、甘えさせると自立しないように感じます。我慢ができなければ、他者との交流や集団生活も円滑にいかず、社会での自立は難しくなるでしょう。



誤って捉えられがちな 「甘え」と「我慢」

私は長年、幼児教室や公立幼稚園、小学校で勤務、また小児病棟への慰問、子どもの声を聴く公的ボランティア活動などを通し、さまざまな角度から、多くの親子に関わるご縁を頂きました。その中で懸念していることがあります。それは子どもが自立する過程における甘えの受け止め方や我慢する力の育み方です。

早く自立させるために甘えさせない、我慢する力を身につけさせるために、幼い頃から小さな我慢をさせる。一見その子育ては正しいように感じますが、実はそうではないのです。

目に見えず、 分りにくい「心」の成長

身体の成長は「体重が何キロ増えた」「身長が何センチ伸びた」と目に見えるので、分かりやすいですね。また行動の自立は「つかまり立ちができた」「一人でスプーンを持って、ごはんを食べることができた」と、こちらも分かりやすいです。では心の成長はどうでしょうか。目には見えませんが、結果も直ぐに表れないので分かりにくいですね。

自立へ向かう中で必要な甘え

母親のお腹の中からこの世に生まれてきたとき、赤ちゃんは生活の全てをお母さんに依存しています。お腹がすけば母乳やミルクがもらえ、オムツが濡れて泣けば、取り替えてもらえる。その状況は赤ちゃんの心を安心させるとともに、親に甘えている状態であるとも言えます。

子どもはこの「依存」と「甘え」の中で、安心感を得て、成長していくのですが、しだいに別の気持ちが芽生え始めます。

親に依存していることは安心ではあるけれど、そこには「自分の思い通りにできない」という「不自由」を感じ始めます。そうすると、子どもは「自由」を求め、親から離れ何でも自分でやってみたくなります。

親から見れば、まだまだ一人ではできないのに、自分でスプーンを持ってご飯を食べようとしたり、服の着換えに手を貸せば、「自分でする!」と言って、親の援助を断る時期がありますね。自立への一歩を踏み出しているわけです。

親の言うこと、全てに反抗しているように見えるこの頃が、2歳前後の「第一次反抗期」と言われる時期です。

そしてこの自立した中で自由を満喫している子どもは、やがてまた別の気持ちを抱きます。それは、「不安」です。一人でできると



思っていたことができなかつたり、お母さんから離れていることに、寂しさを感じたりし始めるのです。

すると子どもは以前、親に依存していた環境に戻ろうとします。それが「甘え」です。そして十分に親に甘え、安心すると、また不自由感を抱き、自立しようとするのです。

螺旋を描くように自立していく子どもの心

このように、子どもの心は「安心」と「不安」、「甘え」と「反抗」の気持ちを行ったり来たりしながら、少しずつ成長し自立していくのです。

ですので子どもが甘えてきた時は、しっかり甘えさせてあげてください。ここで「いつまでも甘えちゃダメ!」と言って、突き放してしまうと、子どもは「一旦、お母さんから離れると二度と受け入れてもらえない」と感じ、いつまでも自立しようとしなくなります。つまり自立がそこで阻まれるわけです。

しっかり子どもの心を受け止め、甘えさせてやることによって、子どもの心は螺旋を上向きに描くように、ドンドン自立していくのです。

では、子どもが甘えてきた時は、全てにおいて、受け入れれば良いのか、と言いますとそうではありません。

自立に必要な甘えと、自立を阻む甘やかしがあります。親はこれらをきっちり見分けることが大切です。ではその見分け方のポイントを次にお伝えします。

「金銭的な要求」は 自立を阻む甘やかし

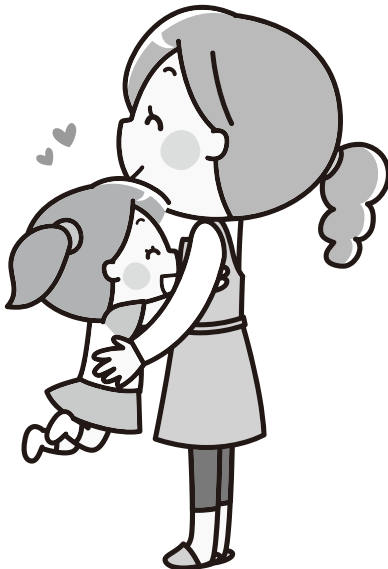
- ・「おもちゃが欲しい!」「お菓子買って」と言ってくること。
- ・「おこづかい、もっと欲しい～」と頼んでくること。

金銭的や物質的な要求は、子どもの自立を阻む甘やかしになります。このような時は、「今日はお菓子を買わないわよ」と買い物に行く前に約束を交わしたり、「おもちゃはお誕生日に買ってあげるわね」「おこづかいは計画を持って使いなさい」と節度を持って対応しましょう。

「精神的な要求」は 自立に向かう甘え

- ・「お母さん、抱っこ～」と膝の上に座りにくること。
- ・背中から抱き付いてきて「ねえ、聞いて、聞いて!」と言ってきたりすること。

これらの精神的な要求は、自立に必要な甘えになります。ですのでしっかり受け止めてあげましょう。



「大人の都合の甘やかし」は 自立を阻む

- ・夜、子どもがパジャマに着替えようとしている時、親が横から「着替えさせてあげるわ」と、サッと着替えさせてしまうこと。
- ・子どもがお茶をコップに入れようとしているとき、「入れてあげるわ」と、親が子どもの行動に口を挟み、代わりにしてしまうこと。

これは自立を阻む「甘やかし」になります。

夜、早く寝させたい時には、サッと着替えさせたくなるでしょう。また子どもがお茶をコップに入れると、こぼして後片付けに手間がかかるでしょう。ですがこれらは全て親の都合です。

親の都合で甘やかすのは、子どもの意欲を低下させることになり、自立を阻む甘やかしになります。

「子どもの都合の甘え」は 自立を促す

- ・今まで一人で着替えができていたのに、急に「お母さん、ボタン留めて～」と言ってきたとき。
- ・お茶をコップに入れることができていたのに、「お母さん、お茶をコップに入れて!」と言ってきたとき。

これらは「自立に必要な甘え」になります。

実はこの時、子どもは何かしらの「不安」や「寂しさ」などを感じているのです。ですので、「一人でできるでしょう」と言わず、手伝ってあげてください。

つまり「甘やかし」は親の都合で親から子どもに働きかける場合で、「甘え」は子どもから親に働きかける場合と考えれば分かりやすいでしょう。

子どもの甘えを正しく受け止め 自立を支援

多忙な日常生活のなかで、子どもの都合ばかりを優先させるわけにはいかない時もあるでしょう。ですがおとなの都合でつき放したり、かまいすぎて甘やかしたりするのではなく、あくまでも子どものペースで甘えさせ、自立を支援してあげてください。

社会で自立し生きていく為に 必要な我慢する力

そして社会の中で自立し生きていくには、「我慢する力」も身につけておきたい大切な力です。子どもの世界は母親と自分との1対1の関係から家族、やがて保育所や幼稚園とその世界は広がり、集団のルールを守ることや、校則や社会の規則に従うことを必要とされます。

また多様な考えとも出会い、自分の意志が通らないこともある経験をし、そこにも我慢を要します。そのため幼い頃から厳しく躾け、小さな我慢からさせている親も少なくありません。

ですが、子どもの我慢する力は、厳しくするのではなく、ありのままを受け入れることで培われていくのです。では次にその理由と身につけさせる関わり方をお伝えしたいと思います。



親に我慢を強いられる子どもは 突然キレることも起こり得る

子どもは本来、様々なものに興味を持ち、「知りたい」「やってみよう」という気持ちや意欲を健やかな成長の発達の中に持ちわせています。何でも触ってみたり、「これ何?」「どうして?」「何故?」と親が閉口するくらい質問を投げかけてくる時期があるでしょう。

親の我慢の強要は、子ども本来の成長を抑えることとなります。すると子どもは徐々にストレスを溜め込み、親が見ていない所では我慢ができなかったり、ある時急に爆発し、いわゆる「キレる」と言う状態が起こり得ることもあるのです。

耐え忍ぶ我慢と 自己抑制の我慢

次に我慢そのものに目をむけてみましょう。我慢には大きく分けて、次の2種類があります。

- ・親に強要され行う耐え忍ぶ我慢
(Patience-endurance)
- ・子ども自身が自らの意志で行う我慢
(Self-control)

前者は、人に無理強いされて行う我慢です。

たとえば「もっと勉強しなさい!」と親に言われ、本人は納得していないのだけれど、親の抑圧によりイヤイヤ勉強を行なう、いわば「耐え忍ぶ我慢」です。

後者は、何らか目標のために自分に言い聞かせ行う我慢です。たとえば、勉強をするのは好きではないけれど、「志望校に合格したいから、勉強をしよう」と本人の意志で行う「自己抑制の我慢」です。

前者の「我慢」はあまりにも強要すれば、突然子どもがキレたり、反対に無気力になる可能性もあります。子どもの身につかせなければならぬのは、当然、後者の我慢ですね。

ではその我慢はどのように子どもの身につけさせることができるのでしょうか。

「我慢」は理由の説明と、具体的な行動をセットで教える

「我慢しなさい!」と一方的に我慢を無理強いされると、子どもは親に反発心を抱き、さらに親の言葉に耳をかさなくなるでしょう。

子どもに我慢をさせたい時は、「なぜ、我慢をしなければいけないのか」その理由もきちんと説明してあげてください。そして「ダメ!」と禁止の言葉だけを言うのではなく、その後の行動も伝えてください。

たとえば、公園ですべり台を並んで待っている場面で、順番を抜き、先に行こうとした時「皆、並んで待っているでしょう。順番を抜かすことは悪いこと」と説明しましょう。そして「一番後ろに並ぼうね」と行動を具体的に教えてあげることです。

更に詳しく年齢別の我慢の教え方をお伝えします。

2～3歳児への我慢の教え方 「親の気持ちを伝える」

2歳を過ぎると、行動範囲が広がり、身の回りのさまざまなモノに興味関心を持ちます。ですが、危険への認識はまだできておらず、親はヒヤヒヤする場面が多くなるでしょう。

大人の言うことが分かっているようで、理解は完全ではありません。ですが我慢しなければならない理由は、子どもにしっかり説明してあ

げてください。特に危険を伴うことは、親がきっぱりとした口調で、厳しい表情で対応しましょう。そして子どもの気持ちを受け止め、親の気持ちを伝えるように話せばよいでしょう。

たとえば、急に道路に飛び出そうとした時、「危ないから、道路へは急に飛び出したらダメ!」と子どもの目を見て、厳しい表情で、きっぱりとした口調言い、「〇〇ちゃんがケガをするとママ悲しいから、飛び出さないでね」と親の気持ちを伝える言い方をするといいでしょう。

4～5歳児への我慢の教え方 「相手の気持ちを感じさせる」

4歳を過ぎると、基本的な生活習慣が確立へと向かっていきます。食事や着替え、トイレも徐々に一人でできるようになってくる時期です。また自分と他者との違いにも気づき、少しずつ相手の気持ちや周囲の状況も分かってくるようになります。

この頃は、社会にはルールや決まりがあることも含め、相手の気持ちを考えさせる言葉もかけていきましょう。

たとえば、病院の待ち合い室で騒いだ場合、「ここはね、頭やお腹が痛かったり、熱があったりする人がたくさんいるの。他の人に迷惑がかかるから、静かにイスに座って待っていてね」と説明しましょう。

6～7歳児への我慢の教え方 「先のことを考えさせる」

益々行動範囲や友人関係も広がり、社交性も出てきます。心も体も一段と成長し、物事の因果関係や、これから先の未来のことも少しずつ予想し、理解できるようになってきます。

この頃になると、我慢の先には、目標の達成

や、喜びがあることを伝えるといいでしょう。

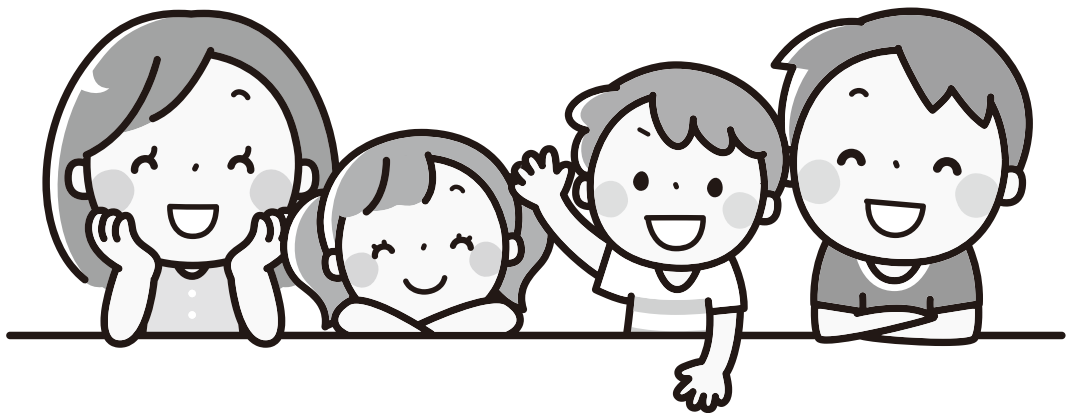
たとえば「ピアノを頑張っていて、
○○ちゃんの好きな曲が弾けるようになるよ。
素敵ね!だから頑張って毎日練習しようね」と話
してあげるといいでしょう。

未来を担う子どもたちの 健やかな成長を願って

私たちおとなは、ともすれば子どもの自立や
我慢する力の育ちを焦り、親という立場から、
抑圧的に強要しようとします。ですがそれでは
子どもの心が委縮し、主張を言えなくなり、ま
た子ども本来の伸びる力が抑圧されるでし
ょう。

親は包み込むような愛情で子どもをありの
まま受け止めてあげましょう。そして子どもの
成長に合わせた関わり方で、本来持っている力
を引き出すことが最も子どもの自立を促しま
す。

未来を担う子どもたちの健やかな成長を願
いどのような時でも、しっかり大地に根を張り、
逞しく生きていけるように、親、地域、社会が協
力しあい、私達おとなは、子どもを育てていき
たいものです。



発達障害&グレーゾーンの子には、その子に合った伝わりやすい方法がたくさんある

楽々かあさん／うちの子専門家(主婦)

大場 美鈴



私は「うちの子専門家」

こんにちは。楽々かあさんこと、大場美鈴です。私は発達障害のある長男(現在中1)と、グレーゾーンの次男(小5)、長女(小2)の3兄妹の子育て真っ最中のお母さんです。以前、私が作った「声かけ変換表」がネット上で拡散したこともあり、子育ての傍ら、執筆活動もしています。

実は私、運転免許証くらいしか、資格等は持っていません。でも、自分のことは「うちの子専門家」だと思っています。これは、きっと、子を持つ親となられた方は皆、同じだと思うんです。その子のことを、生まれてから今まで、世界中の誰よりもずっと見続けてきたのは、お母さん・お父さんですものね。だから、親はその子の育児のプロなのですから、専業でも兼業でも、初めて育児でも、「親」という、かけがえのないお仕事に、堂々と胸を張っていいのではないのでしょうか。

「フツの子育て」が通じない初めての育児

さて。そうは言っても、私の初めての育児である、長男の子育ては本当に大変でした。赤ちゃん時代の長男はとても敏感な子で、ちょっとした物音ですぐに起きてしまい、なかなか通して寝てくれず、15分おきに授乳したり、一日中抱っこをおろせない…などが新生児期を過ぎてても、長い間続きました。歩けるようになればよく動き回って、いたずらばかりでちっとも目が離せず、片時も気が休まりませんでした。

そして、幼稚園時代は、三年間登園しぶりを貫き通し、園の制服をムリヤリ着せると、パンツードで大暴れし、毎朝親子バトル。弟妹も育てているのに、最低限のお世話で精一杯の日々…。「あれ?〇才ごろには〇〇は落ち着くはずなのに…?」なんて思うことばかりで、マニュアル通りにはいきませんでした。

それに、どの育児本などにも「子どもをほめて育てましょう」とか、「いけないことをしたら叱りましょう」と書かれていることが多いですよ。私もそれが子育ての基本だと思います。…でも、当時の長男ときたら、人の話は聞かないし、不器用であわてんぼで、本当に危

なっかしくて、幼稚園のお友達ともうまくいかなかったことが多くて、ほめようと思っても、ちっともほめるチャンスがやって来ません。幼稚園の発表会でステージに棒立ちし、先生にガッシリ抱きかかえられていた長男に、当時は「よくがんばったね」なんて、とても言えませんでした（現在は、それが今のその子の精一杯の努力であるとわかりますが…）。

そして、長男は「いけないこと」ばかりしたので、私は一日中叱ってばかり。…いえ、叱ると言っても、「ダメだよ!」と注意しようが、優しく諭そうが、何度でも同じことを繰り返すので、すっかりお手上げ。当時の私に残った手は「鬼のように怒る」しか、思いつかなかったのです。

すると毎日、身支度、買い物、兄弟ゲンカ、食事、お風呂、ハミガキ…子どもと何かをするたびに、一日中怒りっぱなし。そして夜、泣き疲れてようやく眠りについた長男のかわいい寝顔を見ながら、「今日も怒っちゃってゴメンネ」と反省会をするのですが、次の日もまた同じことの繰り返し…。毎日生き延びるだけでいっぱいいっぱい、正直育児に疲れ、途方に暮れていました。

私なりに初めての子育てを一生懸命がんばっていたつもりだけど、「フツの子育て」のテがことごとく通じず、いつも「なんで私だけ、こんなにうまくいかないんだろう」と思っていました。

でも、それには「理由」があったんです。

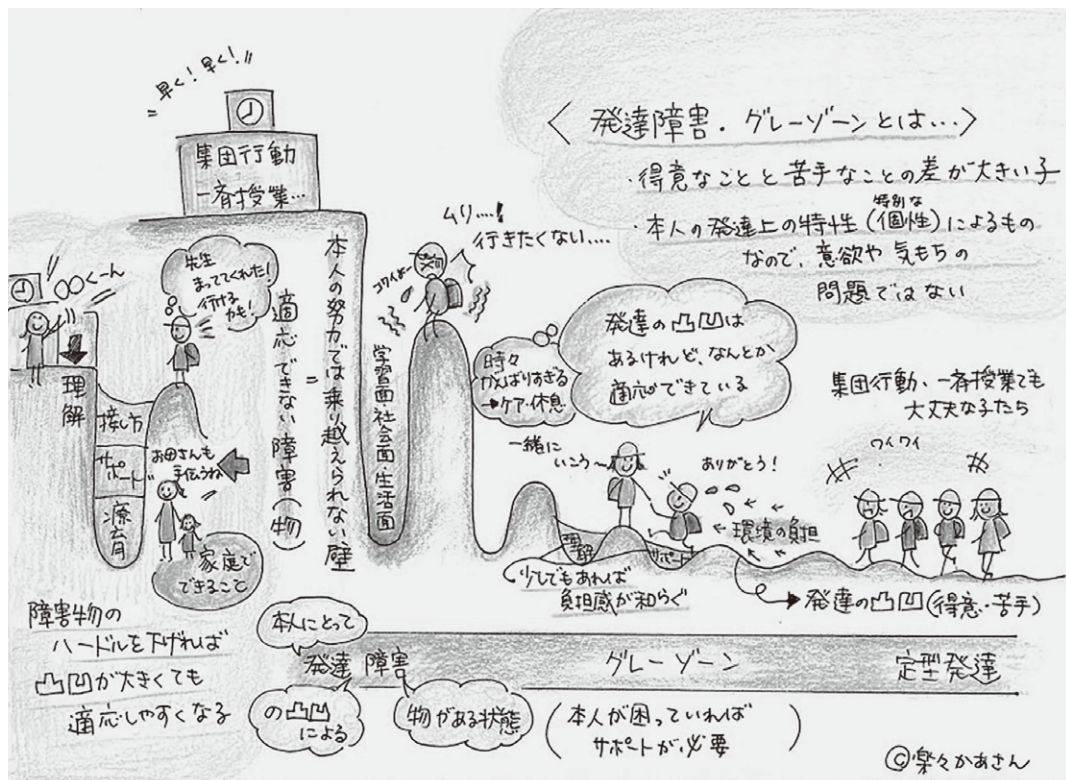


図1:発達障害・グレーゾーンの解説(著書より)

得意なことと苦手なことの 差が大きな子

なんとか小学校に入学した長男。それまで長男は言葉は達者で知的に遅れもなく、パッと見て目立つ特徴がなかったため、乳児健診や就学時健診等では、発達について特になにも言われずにきました(現在の乳児健診は、もう少し注意深く、子どもの発達状況を観ていると聞きますが…)。

ですから、私も「成長すれば少しは落ち着くだろう」と思っていたのですが、小学校では余計に問題行動が増えてしまい、学習面でもつまずき、「国語のある日は学校行きたくない!」と玄関から動かず、親子ですっかり自信をなくし、つらい日々が続いていました。

そんな折、夫がたまたま手にしていた本に「発達障害」のことが書かれていて「あ、うちの子のことだ!」とハッと気づき、ようやく私は、今までなんでうまくいかなかったのか、我が子の謎が解けたような気がしたのです。

そこから長男は専門病院で(当時の基準で)アスペルガー症候群の診断を受け、知能検査などもして、学校の先生には発達障害があることを伝えて対応をお願いし、私自身も猛勉強しました(そして、長男だけでなく、弟妹も夫も、そして私自身も、発達障害の特徴がいくつか当てはまる「凸凹さん」だと気づきました)。

そして、私なりに理解した「発達障害とは…?」の答えを一言で伝えるならば「得意なことと、苦手なことの差が大きい子」だと思います。「発達障害」という言葉には、ASD(自閉症スペクトラム)、ADHD(注意欠如多動症/注意欠陥多動性障害)、LD(学習症/学習障害/発達性読み書き障害)などが含まれますが、元々の生まれながらの個性に部分的な発達の偏りがあるため、誰にでもある「得手・不

得手」や「長所・短所」の凸凹の差が大きくなり、環境との間に段差ができてしまい、その場所に適応できずに「障害物」がある状態になってしまうのだと理解しています。

(参照10頁図1:発達障害・グレーゾーンの解説)

「言っても言っても聞かない子」に 伝わる方法はたくさんある!

でも、私なりにうちの子のことを研究する中で、「言っても言っても聞かない子」に、伝わる方法は「鬼のように怒る」以外にもたくさんあることを発見していったのです。

「発達障害」と一口に言っても様々で、うちの長男は、ASDとLDとADHDの特徴が全て合わさっているタイプなのですが、どんなタイプの場合でも大事なことは…

- ・愛情を分かりやすく、言葉と態度で表現する
- ・なるべく肯定的な接し方を意識する
- ・その子に合った伝え方をする
- ・環境を調整する
- ・苦手さを補う工夫をする
- ・周りの人にも丁寧に理解をお願いしていく

…などだと思います。そして、その子の個性に合わせてながら、柔軟に大らかに育てていくことで、長男は次第に落ち着いていきました。

では、その具体的な子育てのアイデアを、ロングセラーとなった著書「発達障害&グレーゾーンの3兄妹を育てる母の毎日ラクラク笑顔になる108の子育て法」(大場美鈴・著/汐見稔幸・監修、ポプラ社・2016年刊)から、一部ピックアップしてご紹介しますね。



子育てのアイデア

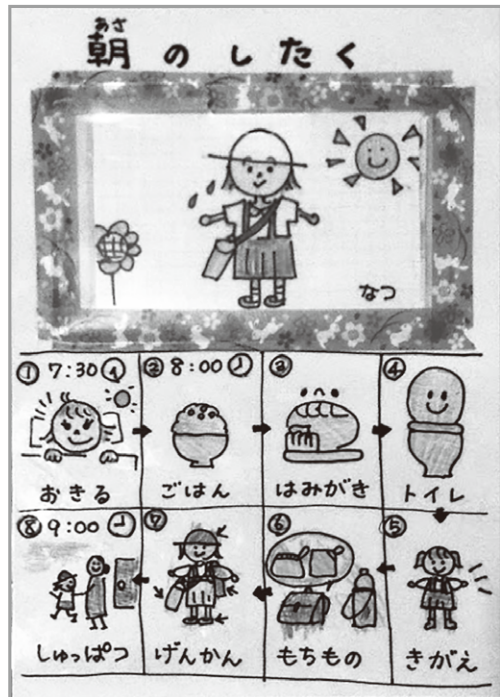
発達障害&グレーゾーンの
3兄妹を育てる母の
毎日ラクラク笑顔になる
108の子育て法
からピックアップ

したくカード

「身支度の手順や服装の完成形を一目でわかるようにしたカードです。子どもの特徴に応じて少しアレンジしています。」

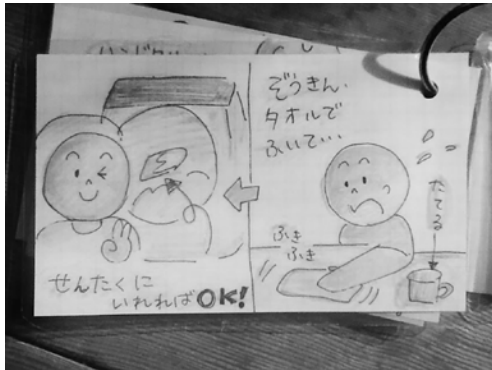
おうち標識

「気をつけて欲しいことを交通標識のように「見える化」することで、注意・命令・禁止を聞かない子どもでも注意を向けてくれました。」



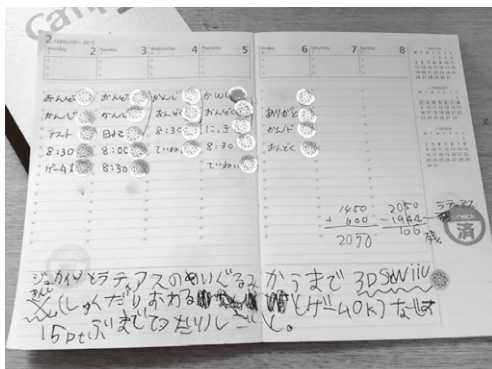
OKカード

「『失敗は自分でフォローすればOK』という考え方をもとに、失敗した時の対処法をイラストにしています」



ポイント手帳

「うちでは『できたこと』『がんばったこと』にポイントをあげ、お小遣いと交換できる仕組みを採用しています。」



できた日記

「一人一冊、自分のできたことだけをピックアップした記録です。視覚的に残っているとつども見直せ、子どもの自信になります。」



※これらは、あくまでうちの子達の個性に合わせたアイデアや工夫の一例で、必ずしもお子さんに合っているとは限りませんが、少しでも子育てのヒントになれば嬉しいです。

子育ては「コツ」と「工夫」でラクになる!

実は「フツーの子育て」が通じない子は、「周りから自然と学ぶ」「がんばればできる」「失敗すれば気づく」が苦手な子でもあるようです。

そこを、その子の個性に合わせながら、分かりやすく受け入れやすい方法や接し方で、ほんの少しだけ丁寧に寄り添いながら、一緒にゆっくり歩いてあげることによって、できることも増え、自信もついていきます。

そして、そんな大変な幼児期～学童期を過ぎた長男も、今ではもう中学生。まだまだ危なっかしいところもあるけれど、親バカながら、とても素直で優しくユニークで、好奇心と学ぶ意欲にあふれた子に成長し、自分に合った環境を選ぶことで、私はそこに「障害」を感じなくなりました。

ほんの少しだけ遠回りの子育てではあるけれど、親があれこれとやってみたことは、ちゃんと子どもの心と体に届いていて、目には見えないけれども、成長の栄養になっているんだな、と、ようやく最近実感できるようになりました。

でも、そういった試行錯誤も、まずはお母さん・お父さんの心身の健康があってこそ。お子さんを大事にするのと同じくらい、ご自身のこと大事に、大切になさってくださいね。

今、苦しい気持ちで”難しい”子育ても

されているお母さんへ

取り扱いにコツのいる、育児上級者向けコースのお母さんは、今元気で生きているだけでも今まで”お母さんが本当によくがんばって育て来た証拠”です。そんなご自分を、心からほめてあげて下さいね。応援しています！

大場美鈴 

■執筆者紹介

田宮 由美 子どもが自立する「甘え」の受けとめ方と「我慢」の育み方

1960年和歌山県橋本市生まれ。小学校教諭、幼稚園教諭、保育士の資格取得後、幼児教室、幼稚園、小学校で勤務、小児病棟への慰問、子どもの声を聴く公的ボランティアなどを通し、さまざまな角度から多くの親子と関わる。

2010年「子ども能力開花くらぶ」を開設。「子どもが自立する子育て」を広めることに尽力している。

実生活に落とし込んだ、親の心に寄り添う子育てに定評があり、現在はWEB、雑誌など多くの執筆や講演、また新聞、テレビでのコメントなどを行っている。

<著書>「子ども能力を決める0歳から9歳までの育て方」(KADOKAWA出版)

■田宮由美ホームページ<https://kosodate-ai.com/>

■「子育て親育ち」ブログ<https://ameblo.jp/tulip-city>

大場 美鈴

発達障害&グレーゾーンの子には、その子に合った伝わりやすい方法がたくさんある
楽々かあさん/うちの子専門家(主婦)。

美術系の大学を卒業後、医療系雑誌の編集デザイナーとして勤務し退社。実父の介護を経験後、結婚。3人の子宝に恵まれる。

長男(中1)は、小1の時に発達障害と診断され、現在は私立中高一貫校に通う。次男(小5)、長女(小2)はグレーゾーン。子育ての傍ら「楽々かあさん」としてSNSで育児情報を発信し、自作の「声かけ変換表」がネット上で拡散し、話題に。現在、子育て情報誌「kodomoe」、発達障害ポータルサイト「リタリコ発達ナビ」でコラム連載中。

<著書>「発達障害&グレーゾーンの3兄妹を育てる母の毎日ラクラク笑顔になる子育て法」「発達障害&グレーゾーンの3兄妹を育てる母のどんな子もくんぐん伸びる120の子育て法」(ポプラ社)。

■協力園

表紙：扇こころ保育園(東京都 足立区)

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。

1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。

読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1110(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス:genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス:http://www.kawai-kanyu.co.jp

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

高橋みなみの
これから何する? 「よみきかせ」  ^{80. Love} TOKYO FM [FM80.0MHz (月曜日~木曜日14:30頃~)]