

健康教育®

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 子育ての目的 八田 哲夫

◎ 子供の目で可能にする脳刺激
～メガネが何故悪い?子供の頭を良くする術～
..... 味木 幸



「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	子育ての目的
9	子供の目で可能にする脳刺激 ～メガネが何故悪い?子供の頭を良くする術～
15	あらまし

子育ての目的

日本経営教育研究所(株)
代表取締役社長

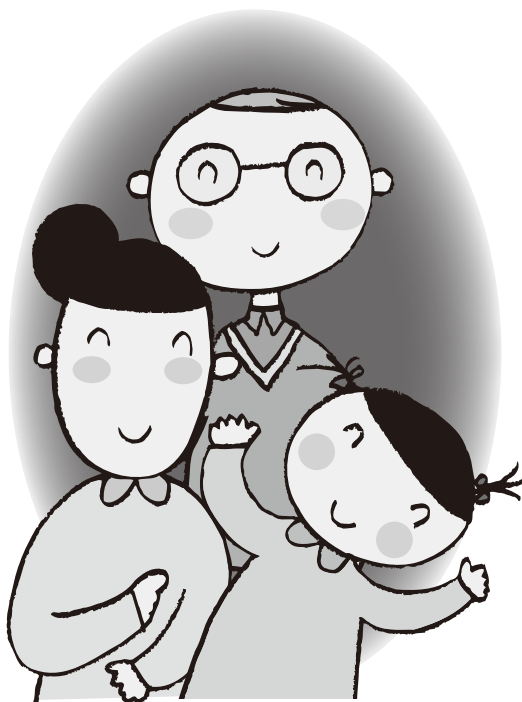
八田 哲夫



～子育ての目的～

「子育ての目的は何か？」突然言われると戸惑ってしまうかもしれません。

これは、私がいつも幼稚園・保育園の保護者向けの講演会で最初に投げかける言葉です。



私は、平成元年に日本体育大学体育学部体育学科を卒業しました。入学時は、高校の体育教師になり、野球部の監督を務め甲子園に行く事を夢見ていました。それは、「甲子園に行きたい、そして野球選手になりたい」という自分自身が叶えられなかった夢を違う形で実現したいと思ったからです。

しかし、運良く教員試験に落ちました。冗談でもなんでもなく本当に落ちて良かったと思っていますのです。なぜなら、そこで、偶然とはいえ「幼児体育」に出会えたからです。子供達が一生懸命、本気で、さらには笑顔で体操を行っている姿は、正直、衝撃でした。その映像を見たこと以外、幼児教育の知識は全く無かったのですが、この仕事をしようと決心しました。そして、東京、横浜、北海道で、13年間現場で体育指導を行いました。その後、幼稚園、保育園の教育コンサルティングの活動を始め、これまで日本全国約2000か所以上の園を自らの足で回ってきました。そうするうちに、10年ほど前からでしょうか、保護者の方々への講演会の依頼を受ける様になり、現在では年間行う約200回の研修・講演のうち、約50

回が保護者の方々への講演会となっています。

話を戻します。そんな講演会での最初の質問、「子育ての目的は何か?」。みなさん、答えはおわかりでしょうか。そう、子育ての目的、それは、『自立』なのです。実はたったこれだけなのです。この事がしっかり理解出来ると、私の経験では、保護者の方々の子育て、そして躰の悩みの八割は解消するといっても過言ではないのです。

しかし、言葉は知っていても、それを毎日の中で、どのように活かせば良いのかが分からなければ、実際には行動に移せません。

～2つの自立～

『人間としての自立』

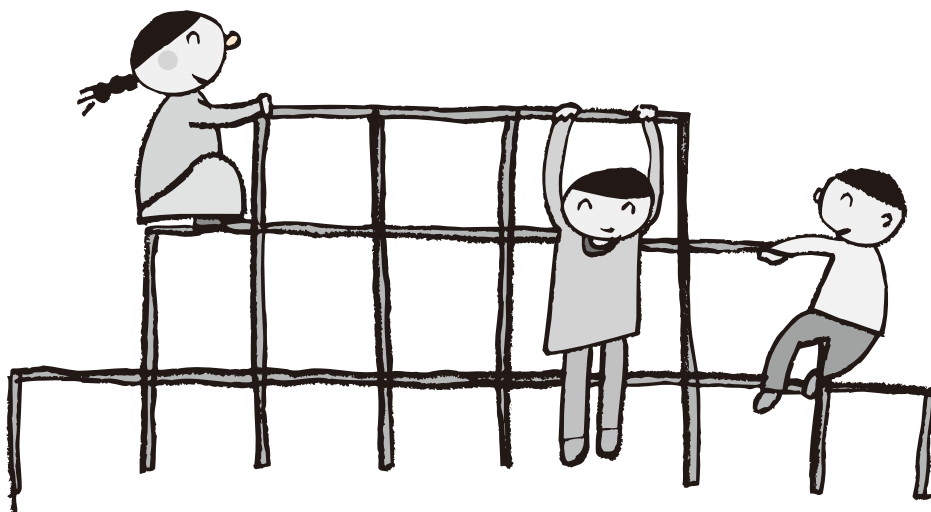
生まれた後の自立が比較的早い他の動物と違い、人間は何年間もの間自分の力だ

けでは生きていけません。自立することが出来ないということは、自分で生きていくことができないのと同じです。しかも、人間はそれを自分だけでは出来ないのです。その「自立」。私は、それには2つの自立があると考えています。

その1つ目の自立が『人間としての自立』です。

それは、その子が出来ることを1つずつ確実に増やしてあげることです。しかし、これには、2つのポイントが詰まっています。1つ目のポイントは、「その子が出来る事」ということです。子供というのは成長過程も、その進度も様々です。ですから、「何歳何ヶ月でこれ出来るようになる」というのは、1つの目安にしか過ぎません。それらを参考にし、子供をよく見ながら、この子が今出来る事は何だろうと考え、その機会を見つけ、その事を与えて欲しいのです。

しかし、こんなシンプルな事が多くの保育・教育現場では何故かうまく出来ていません。何故でしょうか?それは、親が手を出し過ぎたり、声をかけ過ぎたりしてしまうか



らです。子育ての目的は自立、つまり自分で出来る事を増やすことなのに、手をかけ過ぎたり、声をかけ過ぎたりしてしまえば、子供は受け身になり、結局自立の妨げになってしまうのです。

2つ目のポイントは、「確実に増やしてあげる」ということです。この確実に!というのが意外に難しい事なのです。何故でしょう?それは、子供は多くの失敗体験からやっと小さな成功体験を掴み、それを徐々に積み上げていき、その子にとって確実な経験値や力にするのです。では、子供が新しい事を憶える時、どの位の回数を行うと、確実に出来るようになるのでしょうか。そこで1つの目安ですが、私は「千回」だと考えています。(もちろん、内容によっては違う場合もあります)例えば「昔から石の上にも3年」と言いますが、これは日数にすると約1000日です。この期間をじっくりと積上げる事が出来るかどうかが大切になってきます。

『社会的自立』

2つ目の自立が『社会的自立』です。

人間として自立が出来ても、社会に対応出来なければ本当の自立にはなりません。

私の講演は、主に幼稚園、保育園という場所ですので、子供たちが卒園し社会に出るのは約15年後になります。そこで保護者の方々に「15年後の社会が想像出来ますか?」と質問しています。おそらく、直接的・間接的なコミュニケーションの方法は現在よりももっと進化し、種類も、接する方々も、今よりも多種多様になってくる事は間

違いありません。30年前なら携帯電話がなくて当たり前。20年前ならパソコンが使えなくても当たり前。しかし、わずかここ数年の間に、手のひらの上にコンピューター、ネットワークがあるのはごく当たり前の状態です。これからそんな社会に出て行く子供達です。そんな子供たちのために私たちは何をすれば良いのでしょうか?

ここで間違っ欲しくないのは、進化した社会に対応するために、早めに進化した物を与えてしまう事です。そうではなく、そんな進化した社会に対応出来るように、社会的な存在である人としての基盤を強くしてあげて欲しいのです。

以上、2つの自立を考えながら、子育ての目的である「自立」を達成して下さい。

では、具体的に何をすれば良いのでしょうか。そこで、ここでは躰だけに焦点をあててお伝えします。まずは拙書「子供が自分で伸びていく6つの習慣」～9歳までの「しつけ」の基本～(経済界出版)で紹介させて頂いている6つの習慣から大切な事をご紹介します。

- 1 自分からあいさつをする
- 2 靴をそろえる
- 3 よい姿勢で座る
- 4 「はい」と返事をする
- 5 約束を守る
- 6 早寝早起き朝ごはん

それぞれについては、拙書に細かく書いてありますので、是非そちらをご覧ください。ここではそのポイントのみをお伝えいたします。

1. 自分からあいさつをする

ここでの1番のポイントは「自分から」という部分です。当然のことながら、はじめからうまくは出来ません。最初は真似から入り、定着してきたら、仕上げは「自分から」がポイントになります。



2. 靴をそろえる

靴を揃える事で身につけさせたいこと、それは「けじめ」です。また、これは日本人の大切にしてきた文化の一つでもあります。



3. よい姿勢で座る

最近では、背筋を伸ばし座る事が出来ない子供が増えています。家で食事をする時には、背もたれを使わない習慣付けを行って下さい。



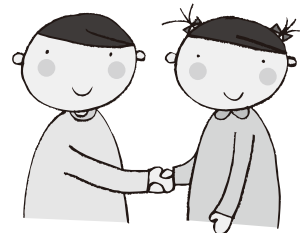
4. 「はい」と返事をする

名前を呼ばれたら「はい!」と語尾をあげて返事が出来るようにしてください。四六時中ではなくても良いのですが、何か大切な話をする時等は必ず行なって下さい。



5. 約束を守る

約束を守る時に大切な事は、約束事全部を憶えるのではなく、約束を守る事が出来る子供にすることです。最も簡単なのは1~4を守る事です。



6. 早寝早起き朝ごはん

1~5は、幼稚園、保育園、学校やスポーツの中でも教えてくれます。しかし、早寝、早起き、朝ごはんだけは、他の方は決してしてられません。これは家庭でしか出来ない事です。



躰とは、決して複雑なものではなく、こんなシンプルな事なのです(シンプルだからこそ、奥が深く、難しいのも事実ですが)。さて、最後に躰の考え方のポイントについてお伝えしておきます。

～躑のポイント～

【特効薬はない】

皆さん、よくがっかりされるのですが、躑には特効薬、即効薬はありません。

現代社会では、直ぐに答えが出る事、直ぐに調べられる事、直ぐに返事が来る事等々が当たり前になってしまい、子育てにも特効薬、即効薬があると思ってしまうのかもしれない。

しかし、ありません。この話をすると皆さん非常に残念がります。ただ、よく考えたら、特効薬、即効薬が無いと言う事は、躑が上手くいった方々は、それとは違う方法を行ったという事です。それが、前述した内容や、積上げの力だと思うのです。

特効薬、即効薬はありませんが（地味に感じるかもしれませんが）それは、地道に地道に積上げていけば確実に結果が出るという意味でもあるのです。ですから、がっかりする必要は全くありません。

【例外を作らない】

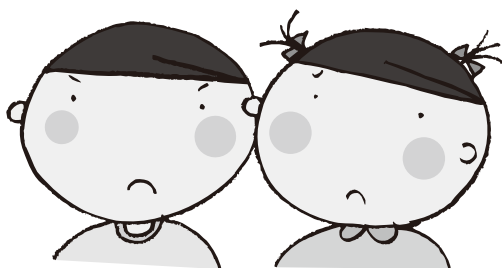
躑には特効薬はなく、積上げれば確実に結果を出す事をお伝えしました。その中で、1つの条件があります。それが、出来るだけ例外を作らないという事です。つまりやる時もあれば、やらない時もあるという状態ではなく、やる!と決めたら、必ずやる!という事です。何故か?子供には（特に幼児期は）まだ、自己判断の基準が確立していません。そのため「今日は、お誕生日だからいい

や」「今日は疲れているからいいか」（ただし、その判断は子供の様子からしっかりと見抜いて下さい）等のように、例外を作ってしまうと、子供はそこから抜け道を探したり、手を抜き始めます。だからこそ出来るだけ例外を作らないで、コツコツと積上げさせて欲しいのです。例外を作ると、積上げた物がいったん元に戻ってしまいます。

【子供にとっては面白くない】

「子供が抜け道を探したり、手を抜いたり。そして、何度も言っているのに出来ない」そんな話や相談を良く受けます。さて、何故でしょうか?それは、子供にとって躑の内容は、出来ても面白くないからです。例えば、良い姿勢で座る。これを続けた時に「いや～!今日は、本当に充実した1日だった!やっぱり良い姿勢はいいな～」そんな事を5歳児が言ったとしたら、逆に怖いですよ。では、子供にとって面白くないから、やらなくてもいいか?そんな事はありません。躑は、低年齢ほど素直に受け止めて行ってくれます。これは「面白ければ続く」ということです。ですから、出来るだけ面白おかしく行う事が大切なのです。

つまんない～



いかがでしょうか。

私は26年間幼児教育を実践してきて、幼児期ほど大切な時期は無いと思っています。

それには、前述したように、子供の可能性を伸ばす事と人間として自立をさせることが軸となります。今回は、その中でも躰の部分に焦点を当ててお伝えしました。現場で子供達を見ていると、躰が出来ている子供

は、その子の可能性を非常にスムーズに引き出せます。逆に、躰が不十分だと、集団での活動がうまくいかないためか、可能性を伸ばすチャンスを逃してしまうことがあるかもしれません。躰については是非、できるだけシンプルに考えていただき、地道に積上げて下さい。必ず良い結果が出ます。あせらず、あわてず、あきらめず!楽しみながら行って下さい。



子供の目で可能にする脳刺激

～メガネが何故悪い？子供の頭を良くする術～

医療法人社団 慶緑会 理事長
あまきクリニック 院長

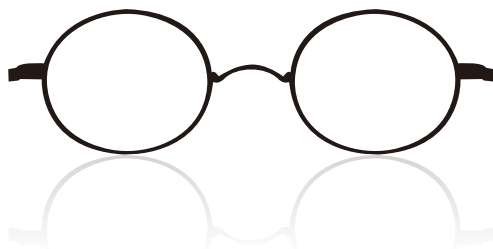
味木 幸



メガネが何故悪い？

「メガネかけなくちゃいけないですか？それだけは避けたいんです」という親御さんがいます。近視、遠視、乱視、弱視。様々な理由で子供はメガネを必要とします。

道具ではなく、脳の訓練のための「メガネ」です。



視力が裸眼で1.0あるお子様がいるとしましょう。自分の子供がそうでないとなったとき、どういう理由でメガネをかけたくないのでしょうか。

日常生活、学術、すべての行動で子供は「学習」をしていきます。「視力が裸眼で1.0あるお子様と同じ条件を整えてあげたい。」それが眼科医の望むところです。

生後6ヶ月・3歳が 目の生育のキーポイント

出生時、外観上、特に問題が無くても、生後6ヶ月以内に視線で興味があるものを追うことがなかったり、瞳に白い反射がないかどうか、視線の位置が親御さんに向いていないかどうか、身近な親御さんの観察が重要となります。乳児健診、保健婦さんの一時的診察では見抜けない先天性の異常を発見すべき人は、親御さんです。生後6ヶ月以内に治療することがそのお子様にとって、将来を快適に過ごすチャンスである場合があります。



出産後、体力的に辛い時ですが、新生児と見つめ合って授乳する時こそ、目の診断に役立ちます。また、直接授乳しない親御さんや、ご家族の方達の観察も大切です、授乳と戦う母体を休ませてあげるサポートが母体と新生児の見つけ合い、観察に役立つことは言うまでもありません。

胎児のころ、殆どの組織はできあがって出産の時を迎えますが、目は異なります。

目は胎児期早期から作られ始め、最後の最後までゆっくりと完成の時を待ち、分娩前の準備が35週頃にある程度整います。そして、分娩前の準備が出来た頃、分娩され、外気に触れ、母親の視線、外観を見始めることで育っていく組織なのです。

生まれた直後から、視界に映るものを見て脳に刺激を送り、脳を発達させていく。目と脳は出産後から、成長をさらに始めていきます。視界を遮るものがあれば、目は成育しませんし、脳も刺激されません。生後6ヶ月以内に見つけてあげたい異常、それを過ぎれば、3歳までに見つけてあげたい異常があり、6歳までに殆どの機能は固定します。



2001年世界子供白書(日本ユニセフ協会)*によると、「子どもが3歳になるまでに脳の発達がほぼ完了する。」とあります。脳の神経細胞(シナプスとニューロン)は、3歳までに80%が形成され、6歳までに90%、学童期にゆっくりと成人と同じほどになります。目からの質の良い視覚刺激をこの間にいかに与えるかが、子供の脳の発達に大きくかかわってくるのです。

眼鏡矯正はフル矯正の傾向に

現代の眼科専門家の間では、かつての弱めの眼鏡処方ではなく、フル矯正がいいだろうという傾向に変わってきました。「きちんと調節麻痺点眼薬を用いた屈折検査を行い、過矯正でなければメガネをかけることで、裸眼1.0見えるお子様と同じにしておあげましょう。」という考えです。

最近の研究で、弱いメガネや、目の中の中心だけではなく、周辺の焦点の甘さが原因ではないかという学説があります。

某レンズメーカーはそこに着目した「MyoVision®」を開発、今年完成予定です。処方はフル矯正です。

メガネが必要なお子様に かけさせないのは親の身勝手

メガネが必要なお子様に、あえてかけさせないのは親の身勝手であり、子供の脳の発達の邪魔をしていることになります。メガ

ネをかければ1.0見えるのなら、かけさせることによって視覚刺激が増え、増えることによって脳が発達し、興味が増え、遠方立体感の学習、動的視力の発達などに優位です。

社会的にも遠方のお友達や他人の表情が解ることで、その情報から何を考え、どう行動するのかを学習していきます。

子供は、はっきりと見えていないということを理解できません。遠くのもののがはっきり見えなければ、興味の無い不要な情報として脳で処理され、次第に脳が無視するようになりますし、挨拶をしない子供になります。

私には子供が4人おり、幼児期から学童期、思春期が揃っております。メガネが必要な子にはかけさせています。一人は軽い乱視があり、「メガネをかけさせないで放置してもいい」という眼科医もいるだろうというぎりぎりの乱視でした。しかし、私はかけさせました。やはり、軽い乱視部分が鮮明な視覚刺激をあたえないために、矯正視力が0.9から1.0という「あと一歩の」発達だと判断したからです。

メガネをかけ始めて3ヶ月で矯正視力は1.2~1.5になり、成長と共に乱視が減り、たった1年しかかけなかったメガネです。

片目が1.0、反対目が0.5という子供に、メガネをかけさせるかどうか。成人では、かける必要性が少なくていいです。ただ、既述の理由で、私の子供ならかけさせます。なぜなら裸眼で1.0/1.0見えるお子様と視覚情報を同じにしてあげたいからです。

私は、小学校の校医も引き受けています。メガネをかけているお子様達の中には、

せっかく作ったメガネをかけていなかったり、授業中だけかけたりしている子もいます。

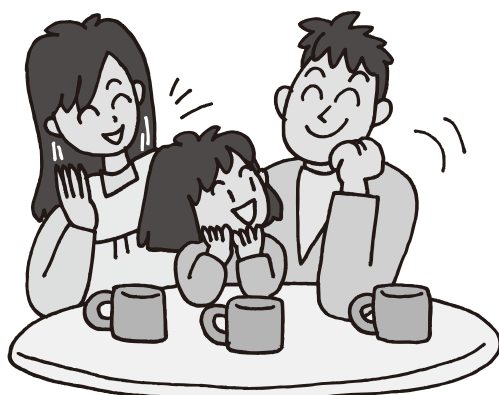
黒板を見るときだけが、頭脳の発達ではありません。学校への登下校時、休憩時間、休日、社会には多くのアイデアのヒントが埋もれていますので、かけるように指導しています。

また、壊れたメガネ、汚れたメガネ、鼻当てが錆びて緑青がでている場合もあります。緑青は毒ですので、親御さんが管理をお願いします。

親の役割は、まず異常の発見

ここ数年で日本もやっと幼稚園、保育園、3歳児健診で、目の異常のスクリーニングに力を注げるようになりました。6歳の小学校就学前健診では遅いのですから。

親の役割は、まず異常の発見です。早期発見で治療できることもありますし、治療できなくてもそれを受け入れることで、将来の子供の最善を尽くす方針をナビゲーションすることができます。



最近、色覚の検査が小学校では行われなくなりましたが、再び注目を浴びています。

色覚検査が行われなくなった年度以降の子供達が成人して、個々の色覚が就職した職業に合わないことを認識し、子供も、会社も、親御さんも戸惑うケースがでてきているからです。子供が望む職業に、色覚が適しているかどうかは、「自己の夢形成の時期」である、小中学生の頃に把握することで、「夢を実現できなかった」という惨事を回避できます。

8～10歳は子供にとって重要な時期

多くの親が経験する、子供の視力低下は子供が8～10歳頃の身体の成長期と重なります。「子供の背が伸びて困る」なんて言う親御さんは、いないのに、「視力が落ちて困る」と心配される親御さんは多いし、多くの親は、近視、メガネを嫌います。

どうか、お願いします「メガネが悪いもの」「そんなことしていると、メガネになっちゃう



よ」なんて、言わないで育ててください。学童期のメガネは、鉛筆や参考書、ドリルと同じぐらい、いえ、それ以上に脳を育ててくれるものなのです。かけ始めなくてはならなくなるとき、子供の落胆を仰がないようにしてください。

毎年、日本の子供の視力低下は増えています。中学生になると約半分の子どもが「裸眼視力1.0未満」(文部科学省が行った「平成24年度学校保健統計調査」によると、裸眼視力1.0未満の幼稚園は28%、小学生は31%、中学生は54%、高校生は64%)。これは、近視以外にも含まれるデータです。

背が伸びると同じように、「眼軸」は伸び、「調節力」は落ちます。眼軸とは、目の奥行きの長さで、調節力はピント合わせの筋肉です。

調節のしすぎで、裸眼視力が悪いときには、目薬の使用や遠近を繰り返し見ることで、改善することがありますが、固定した近視は「治りません」。

8歳から10歳になると、急に視力が近視化するので、驚いて慌てて眼科に駆けつけるケースが多いです。元々、出生時に軽度の遠視で生まれていれば、この時期に正視化しますし、出生時に正視であれば、この時期に目も大きくなるので眼軸長がのび、近視化します。

成長期に伴う眼軸長の伸びによる近視は、点眼治療に限界があります。一方、携帯型ゲームや、パソコン、テレビなどの連続作業での調節刺激による近視化は、点眼治療が有効な場合があります。

また、近視化だけでなく、学童期後半にな

ると、「隠れ遠視の露出」で、近くを見ると頭がいたくなる。近くが見えづらくなる。といった子どもでできますので、「我が子は大丈夫」と決めつけないでいるほうがよろしいと思います。

8～10歳という時期は、子供の学習能力にとって重要な時期です。もちろん、それまでの、生後から8歳までも、疾患を見つけてあげることと、質の良い視覚刺激を与えることが重要です。

そんな重要な時期、目から得る情報の大切さに、是非、注目して戴きたいのです。裸眼で1.0見える子がいるなら、我が子も同じようにメガネをかけさせるなりして、同じ視覚刺激を与えて、脳を育てる時期なのです。

成人と違って、驚くほどの発達を成し遂げている時期こそ、適切な視覚刺激を与えてあげるのが大切です。それが真実の愛ではないでしょうか。

目にいいことって？

「目にいいことって何ですか？」「子供の目にいい食事は？」と聞かれることがあります。目は、殆どがタンパク質と水で出来ていて、周りは徐々に大きくなる眼窩という骨、そして、目と骨の間にクッションとして脂肪があります。

調節力には、脳からの指令とともに、毛様体筋という自律神経で働く筋肉があり、網膜には、暗室で働く視細胞にビタミンAや、それをリサイクルするためのアントシアニ

ンなどの色素が使われます。

1.0の視力を出す黄斑部には、保護色素のルテインやゼアキサンチン、アスタキサンチンが紫外線からの保護に必要です。

まずは、目により視覚刺激を与えること。そして、骨、筋肉になるものを中心に摂取し、補助として、ビタミンやEPA/DHA、色素系食品を適度に加えることです。それらを十分に子供に与えるためには、炭水化物やタンパク質が基本です。通常のバランスよい食事を与えていれば、充分摂取できます。偏食がちなお子様には、青魚、緑黄野菜摂取にも気を配りましょう。

特に、ビタミンAは、暗いところで働く視細胞、杆体細胞中のロドプシン（視紅）という色素に必要なため、必須ですが、ビタミンAは脂溶性ビタミンのため体内に蓄積しますから、過剰摂取は禁物です。ビタミンAは、結膜という粘膜にも必要なため、ドライアイの親御さん方にも必要な栄養素です。にんじんなどに含まれるβ-カロチンという形で摂取すれば、過剰摂取はされられます。サプリメントでとる場合、妊婦さんやお子様は、記載されている量を守って摂りましょう。

「ブルーベリーはいいですか」という質問への回答は、ブルーベリーなどのアントシアニン系が、調節力の要である毛様体筋の血行促進に働き、疲れ目が緩和されたり、既述のロドプシンの再合成を助けてくれたりする点でいいでしょう。

目にとっての抗酸化、老化防止としては、アントシアニン系よりもルテイン、ゼアキサンチン、アスタキサンチンなどがより威力があります。

子供の目によい環境

最後に、子供の目によい環境を与えてください。適切なメガネや食事については既にお話いたしました。夜間寝るときは、真っ暗がいいとされています。同じ部屋や近くで、明室で活動している人がいることは、よくありません。

それ以外に、活動時の適度な照明、良い姿勢です。デスクにつくときだけでなく、目を使っている間は大切なことです。良い環境ではないと、近視化することが言われています。

暗いところで猫背になって携帯やゲームをいじったり、寝転んでテレビを見る。メガネをかけずに過ごす。そんなことから始ま

り、歩く姿勢も重要です。悪い姿勢で座って学習する子は、だいたい、普段の歩行時の姿勢も悪いものです。頭が前傾し、猫背で、足に合っていない靴を履いている？そんなことはありませんか？

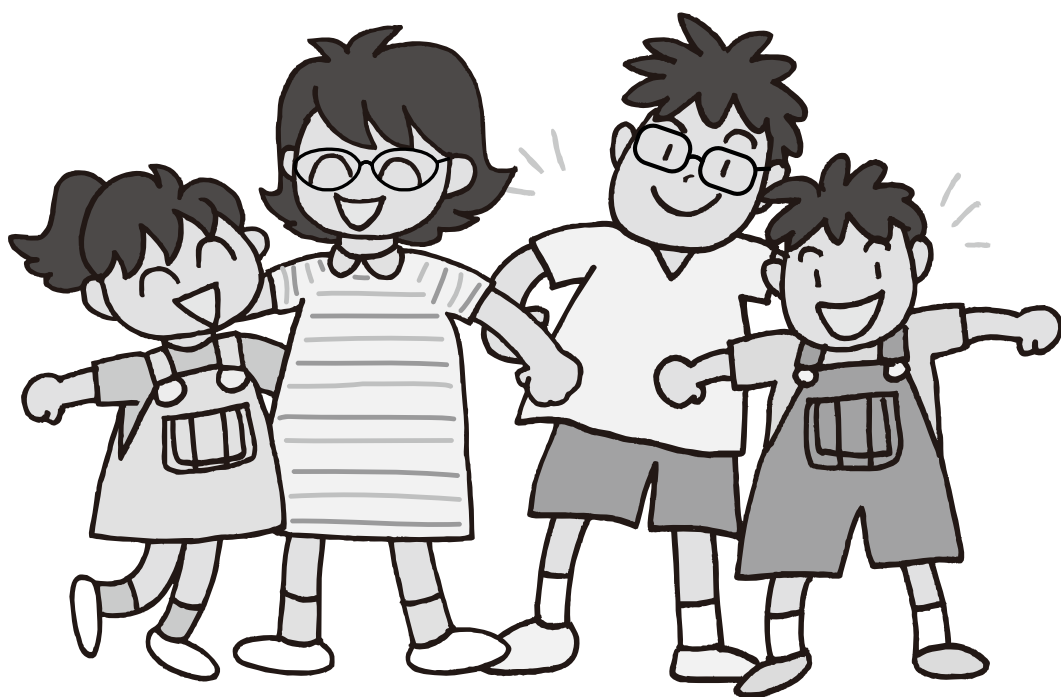
「まっすぐに立つ」とは、頭の頂点から重心が、足の親指の付け根の中足骨にかかり、片足になればそのままコマのように回転できる「まっすぐな姿勢」です。一度、お子様の姿勢チェックをお願いします。

そして、お子様は、親を見て育ちます。

親御さんが、できていなければ、子供もできません。まず、お手本になって、良い環境作りをしてください。

<参考文献>

※2001年世界子供白書／著：ユニセフ（国連児童基金） 発行：財団法人日本ユニセフ協会



■執筆者紹介

八田 哲夫 子育ての目的

日本経営教育研究所(株)代表取締役社長。幼児活動研究会株式会社入社後、全国各地で、体育指導・子育て支援・園内研修・保護者講演を行う。平成25年日本経営教育研究所代表取締役社長に就任し、年間200回以上の講演、園内研修、保護者講演などを行っている。

■JADA【日本能力開発分析】協会認定トレーナー1級(第一期生)／(財)生涯学習開発財団認定／認定コーチ

<著書>「The Manners Book!教えて!保育者に求められる100の常識」(日本経営教育研究所)、「子どもが自分で伸びていく6つの習慣」(日本経営教育研究所)他

味木 幸 子供の目で可能にする脳刺激～メガネが何故悪い?子供の頭を良くする術～

医療法人社団慶緑会理事長。慶應義塾大学医学部卒業後、同大学眼科医局入局。国家公務員共済組合連合会立川病院眼科、亀田総合病院眼科、川崎市立川崎病院眼科・副医長を経て、平成15年あまきクリニック(眼科・形成外科・皮膚科)を開院。平成19年医療法人社団慶緑会として法人化、理事長就任。地域の公立小中学校の眼科校医、保育園の相談医を務めている。平成25年に有楽町に眼科を開設。眼科だけでなく、美容家としても取材が多く活躍中。4児の母。■医学博士／日本眼科学会認定眼科専門医

<著書>「疲れ目を自分で治す本」(マキノ出版)、「子どもの目をよくするためにできること」他

■協力園

至誠会第二保育園(東京都 荒川区)

■「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:03-3365-1156(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」。



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。



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。

アポロン「よみきかせ」❤️ 80. Love TOKYO FM [FM80.0MHz (14:38頃～)]

現在、肝油ドロップの歌を歌ってくれるお子様を大募集!!

みなさんもラジオCMデビューしてみませんか?

詳しくは弊社ホームページにてご確認ください。

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