

健康教育

■ オープンプラン・スクール

磯 哲也

■ 私の健康法

水戸 和雄

■ 信頼から生まれるもの ～日本には気づけなかった～

(東京都国立市在住、溝口幸三・美智子ご夫妻取材)



オープンプラン・スクール



埼玉県

学校法人長瀬学園ながせ幼稚園

理事長 磯 哲也

1. はじめに

ながせ幼稚園は、埼玉県の西部、毛呂山町に昭和46年開園されました。周りは、田畑で囲まれ、すぐ近くには、奥武蔵丘陵を仰ぎ、大八木川、越辺川、高麗川が流れ、自然の真っ直中に建てられた幼稚園です。なぜこのような場所に幼稚園を建てたかといいますと、初代園長が、東京での長い小学校教員生活の中で、これからは、幼児教育とくに幼稚園教育を充実させないと、小学校以上の教育は成り立たなくなると考えたからです。28年前にこのような信念をもって、子どもにとって最高の環境（自然環境）の場所で、幼稚園教育を行いたいという思いで、土地を探しました。その結果、この毛呂山町に1000坪強の土地を購入し、学校法人長瀬学園ながせ幼稚園が開園しました。数年で、定員400名の規模の幼稚園になりましたが、全国的な少子化の影響は、この地でも受けており、子どもたちは、現在ゆったりとした空間の中で、毎日楽しい遊びを展開しています。



2. 教育目標

幼稚園には、2年間ないし3年間の幼稚園生活の中で、子どもたちに、このような人間に育って欲しいという願いがあります。それを教育目標といいますが、その目標に向かって、教師がいかに具体的な環境作りができるかが、課題といえるでしょう。

ながせ幼稚園の教育目標は、以下の3つに集約されています。

- ①自主性のある子を育てる。
- ②みんなと仲よく生きる力を育てる。
- ③心身ともに健康な子を育てる。

この教育目標をどう達成させるか、毎日の実践と反省の積み重ねが、今日のオープンプラン・スクールという形を作りあげることになりました。平成5年にオープンプラン・スクール構想実現のために、園舎を建て直し、平成9年にさらに、第二期工事により、園舎すべてが完成しました。

子どもたちにとって必要な環境とは、建物などの物的環境、教師などの人的環境、まわりを取り巻く自然環境、そして、家庭を中心とした社会環境などが上げられます。このどれも必要不可欠といっても過言ではありません。このどれかを欠いても、桶の低い部分から水が漏れるように、弱い部分にレベルが落ち、教育効果が十分にあがりません。

健康教育というのは、何か体に良い事を見つけて、それを集中的にさせ、数値があがるというのではなく、子どもたちが、ごく自然な姿で毎日を過ごす中で、心身ともに健康な子どもに育っていくことではないかと思います。そのような考えから、「物的、人的、自然的、社会的環境すべてが子どもの視点にたった構想作り」が早急な課題となり、オープンプラン・スクール構想ができたわけです。

3. オープンプラン・スクールとは

①園舎の構造がオープン。

従来の保育室は、小学校のように部屋が仕切られ、外廊下になっていました。つまり、ドアをあけて、廊下に出ないと、隣の部屋に行けないという構造です。そこで、隣の部屋との境の壁は残して、クラス間をオープンエリアでつなぐことにしました。その結果、クラス全体での活動と自由活動が、一日の生活の中で、自然に繰り返されることになり、全体活動と自由活動が補完し合って、子どもの自主性が育っていきます。エリアは、約60mありますので、雨の日でも、十分に走りまわることができ、運動不足になる子は、一人も

いません。エリアにあるコーナーには、絵本コーナー、ままごとコーナー、コンピューターコーナー、製作コーナー、オルガンコーナー、ブロックコーナーなどがあり、空き部屋には、移動式低鉄棒、ボーリング（全日本ボーリング協会で作ったミニチュア版）、落書きボードなどがあって、自由に自分の好きな場所で、しかも、異年齢の子どもたちが、自然に遊べるようになっていきます。特別に縦割りの保育日を設けなくても、一日の生活の中で、自分のやりたい場所に行けば、教えてくれる年上の子もがいたり、模倣の対象となる子がいるわけです。子どもの遊びは、模倣から始まります。模倣となる沢山の遊びが、自分の目の届くところにどれだけ豊富にあるかが、その子にとって、大きな財産となると思います。その色々な遊びの中で、今自分がしたいと思った遊びを自分から積極的に見つけ、やり始める。この繰り返しが、主体的な行動のできる人間を作っていくものと思います。



平成5年に完成した園舎は、木造の高床式で、木製の広いテラス（約60m）で繋がっています。テラスの床下は、94cmの高さがあり、床下は、砂場（山砂）となって、子どもたちの砂遊びの場所になっています。毎日、みごとな団子を作っては、家におみやげにもって帰ります。この場所は、直接、教師の目から見えない「秘密の基地」として子どもたちの

心の安定場所になっています。教師は、出来るだけ中に入らないようにして、外から見守っています。



このテラスが、大きな教育的役割をしています。毎年、多くの幼稚園関係の方が見学に見えますが、だれもが、「このテラスは、素晴らしい。是非、建て替えるときの参考にしたい。」と言われます。

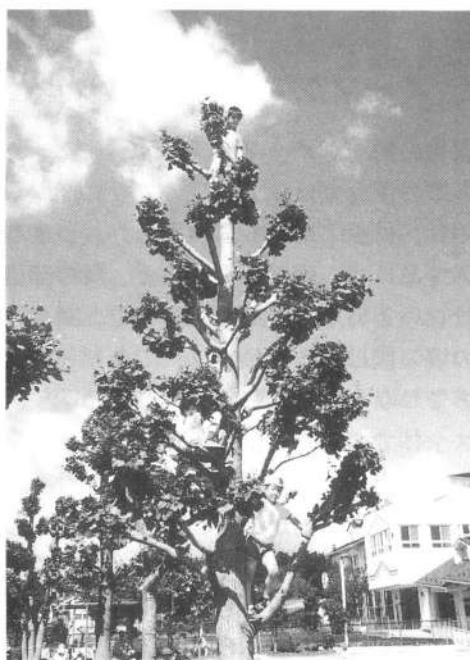
このテラスの機能は、雨の日の遊び場はもちろん、お弁当を食べたり、様々な運動あそびに使えたり、運動会の観客席になったり、舞台にもなります。そして、一番大事な役目は、子どもたちが、園庭で行われている様々な遊びをテラスで眺め、自分でやりたい遊びを見つけ、靴をはきかえ、その遊びに入っていく媒介役になっていることです。つまり、自主性のある子を育てるには、自分でおもしろそうだなと思った事（心情）を、自分からやろうと思い（意欲）、自分でやってみる（態度）事が、一連の流れの中で、行われていくことであると思います。これはなかなか教師の力だけでは、できるものではありません。建物の構造が大きな役目を占めています。

私は、自主性という人間にとって、非常に大切なしかもなかなか育ちにくい部分を、このテラスは育てていると思っています。また、教師は、テラスに出るだけで、子どもたちと自然に触れることができますので、子どもの姿、性格、遊びの様子などが良くわかります。

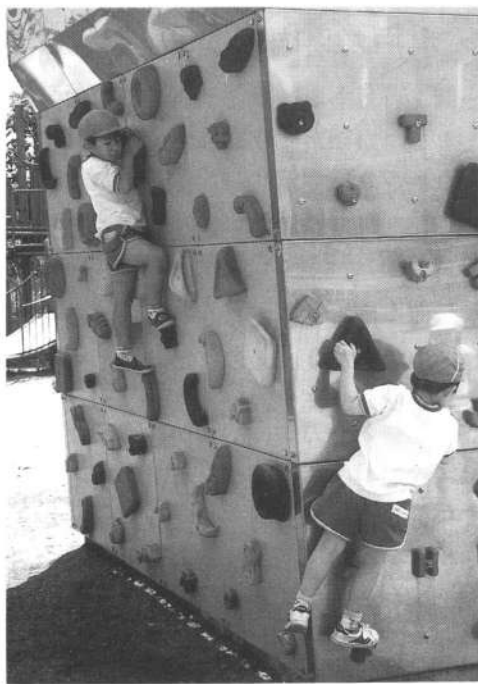


②環境がオープン。

園庭は、ボール遊びなどを中心とする部分と固定遊具を中心とする木々に囲まれた部分になっています。運動会も十分に行う事のできる広さですので、野球、サッカー、ドッチボール、竹馬、ホッピング、鬼ごっこなど様々な遊びをしています。沢山の木の中で、唯一登れるイチョウの木が、冒険心を高めます。最初の枝がある程度の高さがありますので、一人で飛びついて登れる子は、落ちる心配はありません。教師は椅子などによって登ることのないように注意して、登った子の上からの自慢の声に答えればよいわけです。



色々な遊具がありますが、基本的には、自分の体を使って多少の苦労をしながら、体力的にも精神的にも向上に繋がるような遊具を取り入れています。例えば、昨年度、設置したゲームクライミングは、競技用のスポーツクライミングを子ども向けに開発したものです。東京オリンピック以来、日本人の握力、背筋力が非常に低下しており、WHOの調査では、日本は最低のランクになっているそうです。確かに、周りを見ても、昔、子どもたちが遊んだ自然に体力のつく遊びが全くといっていい程なくなっています。握力がないから、鉄棒もまわれないし、太鼓橋でもすぐ落下するという傾向が増えて、事故に繋がっているようです。このゲームクライミングは、日本で本園が最初に設置し、世界的クライマーに指導していただきました。毎日、天気の日には、子どもたちの挑戦が行われています。赤、緑、桃、黄、紫のメダルのうち好きなメダルをご褒美にあげていますが、数を数えてみますと毎朝約60～70名の子どもたちが、楽しんでいるようです。子どもの遊具で握力、背筋力のつく物が足りない現在、これから子どもの体力増進の一躍を担うものと期待しています。



一方、隣接した自然観察園は、いつでも自由に出入りできる150坪ほどの土地です。農家にお借りして、季節の野菜を植え、子どもたちが観察、収穫し、皆で食べたり、自宅に持ち帰ったりしています。いつでも自由に自然観察ができ、収穫の喜びを味わえるという点が、とても大切な環境ではないかと思っています。道路一つ隔てていても、子どもたちとの距離が大きくなり、自由さがなくなります。隣に使わなくなった畑が借りられたことは、本当に幸運でした。



③気持ちがオープン。

本園は、オープンプラン・スクール構想の実現後、毎年沢山の見学者が見えます。中には、設計者と一緒に来られる方もいます。見学希望者は、すべて受け入れています。自分が様々な工夫をしたことを、是非皆さんに自分の園で生かしていただきたいとの気持ちからです。特に建物は、一度建ててしまうと、なかなか後で直す事は難しく、かといって、見学できる園もそう多くはないのが現状です。そういった意味でも、ヒントになればと思っています。

子どもたちは多くの見学者に慣れていますので、保育に支障をきたすこともなく、かえって、自然に気持ちをオープンにさせ、誰とでも親しみをもって接することができるようになります。保育室がオープンになりますと、

教師間の気持ちもオープンになります。さらに教師と保護者間もオープンになります。そこに、信頼関係が生まれてきます。家庭との連携なくして、幼児教育は成り立ちません。

ところで、幼稚園に入ってくる段階で、様々な身体的障害にかかっている子が、最近増えています。教師全員が、一人一人の子の成長を援助するには、全員がオープンな気持ちを持ち、家庭との信頼関係を築き、連携することが大切です。そのような意味でも、設置者、園長は、日頃から教師たちの気持ちをオープンにする努力をしています。

4. 最後に

以上、ながせ幼稚園の特徴であるオープン

プラン・スクールについて書いてきました。健康教育というのは、前述しましたように、他の幼稚園とは違った特別の変わったことをやるのではなく、幼稚園という毎日の生活の場で、子どもたちにとってどれだけ、心身ともに健康な生活が保障されているかではないかと思います。

ながせ幼稚園では、オーブンプラン・スクール構想により、教師が一丸となって、安定的な保育を实践する事ができるようになりました。子どもの主体的な活動を促す保育をしていくために、今後とも保護者とともに「子どもの幸せのために」努力していきたいと考えています。

私の健康法



宮城県柴田郡大河原町立金ヶ瀬小学校

校長 水戸 和雄

来年8月に還暦を迎えようとしている私の健康法について、ごくありふれたことではありますが、三点お話ししたいと思います。

はじめに断っておきますが、健康法と言っても、科学的なデータに裏打ちされたものではなく、35年間の現場における教育活動を通して自然と身についたこと、各種研究会や講習会等で教わったことの中で、「私ならできる」

と主体性を持って選択したものを、毎日のくらしの中であたりまえのこととして実践していることであります。

一つは、大樹の磁力を自分の体の中に取り込み、自分自身の磁力と交流・合流させることです。大樹は地中の奥深いところまで張りめぐらせている根毛から、力強い生命力を吸

い上げ、幹、枝、葉を形成し、維持しているものと考えています。その力というものは、どんな計器を持ってしても計ることのできない程偉大なものと信じています。毎朝、その磁力界に入り、磁力の交流を行っているのです。

運動不足解消ということから、バロメーターとしての万歩計を身につけているだけでは、常に記録更新にだけ熱が入り、「健康」についてあまり考えてはいないように思うのです。

私は、このような万歩計もはよりの携帯電話も必要としません。朝5時には自然に目を醒まし、先ず手・足をゆっくり動かし、一日のはじまりであることを体に覚えさせることにしています。

それから起き上がり、ジャージに着替え、首にはタオルをかけ、シューズの軽装で出発、目的地は鎮守の森であります。そこには、高さ30メートルもある杉、銀杏、樺等が天を指すように行儀よく伸びています。

私は社に着くと、それらの中からその日気に入った大樹を選び、静かに手を当てるのです。静寂の中で、いつも新鮮な出逢いがある気がしてなりません。惜しみなく大樹のエネルギーを自分の体の中に摂取し、1分、2分、3分と双方の磁力をやがて合流させ、しばらくの間一日の活力の源を蓄えます。磁力の交流、合流が終わると、肩がほぐれ行く時とは違って、軽やかな足取りで家路につきます。家が近くになる頃には、背中がうっすら汗ばみ、とてもさわやかな気持ちになってきます。

次ぎは、毎朝6時30分からNHK教育テレビで放送しているテレビ体操と一緒にやっていることです。

教職に就いて間もなくの頃、研究会か何かで教わったことが頭の隅に残っていて、そのことが契機になっています。それは、NHKで放送しているラジオ体操第1および第2は他に例を見ないほど、世界中どこをさがしてもないほど素晴らしい運動であるという話で

した。

ラジオ放送とテレビでは少し違いがあると思いますが、テレビではチームリーダーが1名、ほかに若さあふれるインストラクター3名が登場、しなやかな動きで、手本を示します。私にとって、心地よい刺激になるため、弾みがつき、気持ちよい時間となっています。

先ず「ラジオ体操」に入る前の入念なストレッチ体操があります。手・脚・腰と順序良く筋肉をほぐし、少しずつ運動量を高めながら体全体を温めてから「体操」に入ります。

手・脚・腰・頭・首等の各部位を満遍なく動かすことで血行を良くすることができます。運動の組み合わせや運動量については、スポーツ医学や運動生理学等を専門にされている先生方の研究の成果が一つになって考案されたものと思います。

私が、ラジオ体操をはじめようになり、そして現在も続けているもう一つの理由として、今から6年前の平成6年、白石市立越河小学校に奉職していた折、毎年1回開催されていた地区民体育大会の祝辞において白石市長・川井貞一様からいただいた下記の言葉があります。

「しばらく前から、ラジオ体操をしていますが、夏の暑い時、怠けてしなかったことがあります。そのような時、役所での執務に、通常より時間がかかる等、影響してしまいました。ラジオ体操を行うと早くリズムを取り戻し、一日がスムーズでくらしがさわやかになりました。」

いつも行っていることをしないと気持ちが悪く、すっきりしないということは、習慣化していることと言えます。長い期間にわたって継続し、内容が定着すると、毎日のくらしの中でその時間になると自然に手・足が動いてくるようになるのだと思います。

三つ目は、歯みがきのことです。

昭和59・60・61年度の3ケ年間、宮城県教育委員会より、むし歯予防推進校に指定を受

け、児童と共に学んだ事をアレンジしながら、意識的に実践していることがあります。

私の歯みがきというのは、先ず歯ブラシに何もつけずに、上下左右、裏側も順序よくブラッシングします。そしてみがき終わってから、歯ブラシの毛先に豆粒程の大きさのクリームをつけ仕上げます。ですから、テレビコマーシャルで、歯ブラシ全体にクリームをつける画像が放映されていることがありますが、あの映像は違っていると考えています。このごろは、むし歯予防推進運動のねらいが周知、なくなってきたことは良いことと思います。歯みがきクリームには、香料、研磨剤、歯を白くするするためのものが含まれているからです。とくに留意したいのは、研磨剤だと思います。あのようにいっぱいクリームをつけたのでは、口の中が辛く、泡がいっぱいで、吐き出してしまうことになり、「よく磨けている歯」にはならないと考えます。

数年前の統計調査によりますと、日本人の歯みがきの平均時間は、30秒とのことです。

歯科医の方は「みがいている歯」と「みがかれている歯」とは違うとよく言います。30秒間位の歯みがきでは、みがかれている歯にはならないということです。先日、私の歯磨き時間を計ったところ6分でした。十分ではないかもしれませんが、すみずみまでブラッシングすると時間はかかります。このことを考えても、夜型の生活リズムから朝型の生活リズムへと移行することを推奨したいと思います。

さて前述したように、歯みがきを意識して行うようになったのは、むし歯予防推進校になってからのことでした。しかし、現在の主な目的は、歯肉炎と歯槽膿漏等の歯周病予防にあります。年齢とともに、年に1・2回歯茎が腫れて血が出る場合があります。その時は歯ブラシをあてると悪くするため、ブラッシングをしないことがよいとされています。腫れが治まってからまた行うようにしています。

歯茎が腫れていると歯が浮いた感じになりますが、ブラッシングを始めると再び歯茎がぐっしょりしてきます。このことから歯茎の血行を良くすることが歯の健康に大切だということも感じます。

ここで、私の口腔の状況をお話しします。むし歯はありません。欠損歯1本です。歯茎はおおむね良好といえます。私を含め、歯の健康目標は、やはり「8020運動」にあると思います。これは、ご存知のように年齢が80歳の時、自分の歯が20本あることを目指しています。

ところで、平成11年7月21日(水)、厚生省と日本歯科医師会が共同で調査研究していた「8020運動」についての調査結果が発表されました。調査のねらいは、年齢80歳で自分の歯が20本ある時、本当の意味での食生活・健康な生活を送っているかということでしたので、興味深く報道に耳を傾けた次第です。調査ごとに分析と考察があり、よく理解できる内容でした。

その一つひとつを述べることは省略させていただきますが、「8020運動」は、国民の健康目標として正しい方向性と言えるということでした。国の機関が発表したことなので、自分の実践活動により刺激剤となり、これからも続けていく意欲がかきたてられているところです。

以上、3点にわたり、私の健康法について述べてきました。私は、「健康」と言った時、そこには「心の健康」「体の健康」「頭の健康」というものを考えています。

この三つの健康がバランスよく調和している時、本当に健康だと言えるのだと思います。また、はじめからこの三つの健康を目指すということよりは、運動の日常化の結果として、その範疇に入ってくると考えることが至当だと思います。

信頼から生まれるもの

～日本にいては気づけなかった～



エムケイ・ケイヒングループ

人間工学教育研究所

主幹 溝口 幸三・美智子夫人

●プロフィール

ご主人（幸三）：サンフランシスコ大学にて言語倫理（修士）を専攻され、ご卒業後はノースウエスト航空会社に就職。現在、東京都港区にある民間シンクタンク 人間工学教育研究所の主幹として、21世紀への英語教育指導法を研究中。

奥様（美智子）：山手女子短期大学英文科卒業後、エフエム大阪にアナウンサーとして就職。結婚と同時にサンフランシスコへ。サンフランシスコ州立大学にて2年間学び、1978年長男耕佑君、81年に長女真由さんをご出産。ボランティア等積極的に活動され、今日では英会話講師としてもご活躍中。

今はペペが家族の主役

春は桜、夏はまぶしいほどの緑、秋はichょうと四季おりおりの趣ある木立が立ち並ぶ閑静な町なみ東京都国立市駅前の大学通り沿いの喫茶店にて溝口さんご夫妻にお会いしました。厳格な方に見受けられるご主人からは、緊張をほぐすかのように絶妙な言葉で、また元アナウンサーの美智子夫人は透き通るような声でご挨拶をいただきました。お会いしてすぐに心が和み、心地よい気持ちになりました。

ご職業の都合でご主人は17年、奥様は11年、アメリカに移り住んだ経験のあるご夫妻、お

子さんは1男1女で上のお子さんが小学校2年までサンフランシスコの学校に通われていたとのこと。今では愛犬ペペが家族に加わり、4人と1匹のご家族です。

今回は、現地の教育に加えて子育て奮闘記等をお聞かせいただきました。

ちょっとしたルール

アメリカにいる間、言語に関して子どもたちとつくったルールは、『日本語・英語どちらで話してもよいが、話し出した言語できちんと文章を終わらせる。』ということ。「日本語と英語をミックスしてしゃべるのが一番簡単

なのですが、両方の言語をきちんと最後まで話すことで、それぞれの言語を大切にもらいたかったのです。また、母国語に誇りを持って話をし、自分の気持ちをしっかり表現できる子に育てほしかったからこそ、サンフランシスコの現地校と日本語補習校に通わせました。母国語の言語能力が高ければ高いほど、他国語を話すときにより高い知識を持って話すことができるのではないのでしょうか。難しい言葉ではなく聞いている相手をリラックスさせるような表現法を身につけてくれるとうれしいですね。

違っているのがあたりまえ

日本とアメリカの違いで一番痛切に感じるのは、アメリカでは『一人一人が違って当たり前』に対して日本では『違っている方がおかしい』という環境。

アメリカの教育は、25人のクラスにダブルティーチャー（2人の先生）が一人一人に合わせた対応をしているので、すすんでいる子、おくらしている子がいて当然の世界。個性を大切にと言いながら、日本は同じような服を着て、塾に行き、同じ習い事をする。長男もアメリカで着ていた横文字のTシャツが皆と違うので着たくないと言った時期もあります。仲間はずれにされたくないから、皆と違うことをしてきたことが知られるのをとても嫌がっていました。このようなメンタルブロックは、海外で育った子どもたちが経験しなければならぬ宿命のようにも感じます。

親の世界

アメリカでは、親が子どもたちに関わる姿勢が非常に積極的です。PTAも平日午後7:30から、仕事を終えた夫婦でクラスがいっぱいになります。授業内容も親が先生にやって



もらいたい授業を企画・提案します。

その一つとして、小さい頃から子どもたちにイマジネーション・夢を持たせるために、例えばパイロットになった子どもの父親・看護婦になった子どもの母親等が自分はどうやってこの職業についたか、今の状況等の体験談を話す授業もあります。「子どもの頃、数学がだめでもね。」と失敗談も交えて話をします。

よく『親の背中を見て子どもは育つ』といいますが、私（ご主人）はむしろ小さい頃から向き合うことが大切だと思います。

「まだ子どもなんだから知らなくてもいいの。」とシャットダウンするのではなく、全てをオープンに！

なんでも、与えられることになれすぎている子どもたち、学校でも家庭でも手取り足取り教えるのではなく、ヒントを与えて子どもたちが自分なりにやってみてこそ、自分で考える力を養うことができるのではないのでしょうか。

覚悟と信頼

子育ては分業ではなく、夫婦共同作業であると思います。子どもの育て方等、いつも夫婦で時間を取ってよく話をします。

何より大切なのは、生まれてから3歳になるまで。自然の中で泥まみれになって、子どもと遊ぶもよし、力いっぱい抱きしめてあげるもよし、夜ベットの横で子どもに本を読んであげるもよし。子どもは感受性が大変強いので、小さい頃のことをよく覚えています。その記憶の中に自分は父親・母親にこれだけ愛されてきたんだという記憶を作ってあげることは、一生子どもの心に残り、子どもの将来の感受性・情操に大きく関わってきます。最近、男性でも育児休暇を取ることができるようになりましたが、これは大変すばらしいことだと思います。ただ、日本の環境が忙し過ぎてそのような時間をつくるのが難しいというところにも問題があるかとは思いますが。われわれ夫婦は、「強い道徳意識と緩やかな規制」というものをテーマに子育てをしていこうとしています。このテーマとは、人間として絶対にしてはいけない基本的な部分を教え、それ以外であれば緩やかな規制で見守ってあげることができるのではないかというもの。そのテーマのもとに、忙しい環境の中で、子どもたちとの関係で気をつけていることが5つあります。それは、①子どもとの時間を大切に。②子どもの話を忍耐強くじっくり聞く。③子ども自身に考えさせる。④親が感じたこと、何か役立ててもらえるのではと考えたことを伝える。⑤行き場の無くなるような怒り方をしない。(両方の親で怒らない。)です。「(本当は聞きたいことも)言い出さない限り、私(奥様)からは聞かないようにするのは大変です。いつも葛藤していますよ。」とのことですが…。

私(ご主人)自身、両親と子どもが手をつないでいる姿が大好きです。洗剤のコーマージュのように老夫婦が手をつないでいる姿も。手をつなぐという行為は、お互い信頼関係がないとできることではありません。信頼関係を築くのは容易なことではありません。目にみえない努力が必要なのです。現代は、物があふれ・豊か過ぎて、だれかから何か指示がないと動けない人間が増え、自ら開拓者となり、サバイブする人間が少ない気がします。物を作り出すことよりも、人と人との信頼関係・愛情・思いやりなどの目に見えないこころの教育を、これからの未来を担う子どもたちにしていかなければならないのが、われわれ親の役目ではないかと思います。

最後に……

「今、うちの子どもたちも悩んでいますよ。何をしていこうか、これでいいのかと…。じっくり、生き方を決めてほしいです。私たちもあたたかく見守りたいし、その為には、親の方にも努力と力が入ります。でも、子どもたちを信じていますから…。」

とおっしゃる溝口さんご夫妻の表情は明るく笑顔でした。

わたしたちも、思考錯誤しながら、あらゆる可能性を信じ、生きていくことの大切さをあらためて感じ、取り組んでいきたいと思いました。溝口さんご夫妻に感謝申し上げます。
取材者：河合製薬(株) 清水一代、田村友紀

育ちざかりのひと粒！

肝油+ビタミンC
カワイ肝油ドロップC



肝油+カルシウム
カワイ肝油ドロップM



お子さまからお年寄りまで、
どなたにも服用しやすい保健栄養剤です。
製品には、色素・人工甘味料あるいは
合成保存料などは
一切使用しておりません。

特 徴

体内での消化吸収がよい。
ビタミンが正確に含有されている。
ビタミンが安定に保たれている。
水なしで、かんで服用する。

健康教育

第142号

平成11年10月20日

発行所：河合製薬株式会社
東京都中野区中野6-3-5 電話(3360)7111(代)