

健康教育

☆ 小鴨の健康教育……………	2
☆ 健康優良学校運動20年……………	4
☆ 「健康優良児日本一」の誕生を喜ぶ……………	7
☆ 健康優良児日本一をだして思うこと……………	8
☆ 山下君おめでとう……………	9
☆ 肥満を克服して……………	10
☆ 健康優良児日本一菊池光枝と 上郷小学校のこと……………	11
☆ がんばりやの光枝ちゃん……………	12
☆ 光枝を育てて……………	14
☆ 日本一を受賞して……………	15

昭和46年度全日本健康優良児体力テスト

(朝日新聞社提供)



No.56



小鴨の健康教育

鳥取県倉吉市立小鴨小学校長

杉 本 正 道

1. 本校の概要

・明治8年創立後90余年の星霜を経た今日、近隣に誇り得る近代美の校舎に全面改築し、それにふさわしい施設・設備と、教育研究活動の旺盛さは、市内はもとより、県内の他校とくらべ、まさるとも劣らないものがある。

このことは、歴史的に政治・文化・経済の中心でもあったうえに、地区住民の教育に対する理解と熱意によるところが大であり、それにこたえての先輩諸兄の努力のたまものでもある。

・全人的な人づくりをめざしてあゆんできた本校は昭和36年度県指定の道德教育の進展を「学級づくり」に求め、これの達成には教科学習の改善が必要であることに気づき「主体的学習」の研究へと進んだ。学級づくりと教科学習の改善が、相互に反応し、促進し合うなかこそ全人教育がなされるものと考え、昭和38年度以来「学級づくりと教科」の主題をっかけ、研究に取り組んでいる。

・昭和40年より5か年にわたる校舎の全面改築(運動場に校舎を建てて位置がかわり)にともなう運動量の減少は、現代っ子の一般的傾向も加わって児童の体位・体力に悪影響がみられるようになった主体的学習で培われた「進んで取り組む」態度を根底として、ひとりひとりが、自分の健康づくりを自分で積極的に実践する子どもをめざして、家庭・地域に強い協力を求め、子どもの全生活の中で健康教育を強力に推進してきた。

・本校の地理的位置

本校は、鳥取県の中央、田園都市倉吉市の南部に位置し、山陰本線上井駅(昭和47年2月14日より倉吉駅と改名)より約8km(バスで25分)、校区内に国鉄倉吉線の小鴨・西倉吉の両駅があり、国道313号線(倉吉から福山)もすぐ学校の前を通

り交通は便利である。

・校区の概況

本校区は、人口4725、世帯数1216で、中央の平野部では水田の単作と酪農、それに近年はその促成栽培が行なわれるようになり、山手の部落では米作のほかにナシの生産が盛んである。西倉吉町は市街工業地帯として、主に木工関係の工場が多く、父母の多くもまたここで働いている。

・児童数は、逐年漸減傾向にあるが、住宅団地の造成や、西倉吉町を中心とした商工業の発達により、ここ1～2年で安定し、1学年2学級編成の13(内特1)学級の維持は可能である。

2. 本校の健康教育

複雑高度化する現代社会に生き抜き、次代21世紀を建設創造する、強くたくましい人間づくりをめざす教育は、決して巷にはんらんしている、あの一角を強調する、〇〇教育等で成し遂げられるものではないと思う。すなわち本校では、「こころ」と「あたま」と「からだ」の調和的な発達をねがい、豊かな社会性と強じんな生活力を身につけ、自分の能力をフルに発揮することをねらった「健康教育」にそれを求め、「いきいきとたくましく」をモットーに、主体性・社会性の啓培を主体的学習で支え、それを推進の軸としながら、心身ともに健康でたくましい子どもづくりに取り組んでいるのである。期せずして生れたPとTとの合いことば—「野性にかえせ」もっと太陽に、もっと空気に、もっと土(野っ原)に—という発想で取り組んできている薄着の奨励、はだしの励行、戸外運動の奨励も、世の過保護に対する抵抗でもあり、未来に生きる「たくましい人間づくり」への一試策でもある。

3. 取り組みの実際

・健康づくり

○薄着の奨励

登下校は自由服、学校内ではつぎのように着替える。

5月～10月 半そで、半トレ

酷暑時 ランニング、ノースリーブ

11月～4月 長そで、長トレ

厳寒時 カーディガン、上衣

就寝時 素はだにねまきを奨励

○はだしの励行

通学ぐつも運動ぐつももってはいれるが、学校内ではつぎのようにくらししている。

5月～10月 校舎の内外を問わず、終日はだし、運動によっては運動ぐつ

11月～4月 白ソックスにズックの上ばきを着用

○戸外運動の奨励

自由運動（業間長休） 全体で30分とり、最初の20分は積極運動とし、持久走の後、固定施設をつかって、かつての自由遊び、天気の良い日は上半身はだか、後半の10分は消極運動とし、乾布まさつの後、手洗い、うがいをして休養。

○課外運動 始業前、昼休憩、放課後を活用して持久走（卒業までに東京まで走ろう）サッカー・縄とび等を特に奨励している。

○休耕田の開放 休日の健康づくりの一施策として休耕田を開放してもらい、サッカー縄とび等、親子ぐるみでおおいに活用している。

○健康板

いわゆる健康観察板であるが、教室の入口廊下にかかげ、上段を児童の健康の自主管理と担任の健康観察の手がかりに活用し、下段を専門医検診の早期治療を促進するよう、くふうをして使っている。

○全校健康板

全校的なその日の健康状況と諸検査の集約板である。

○保健コーナー

教室入口付近の壁面に1コーナーを設け、持久走の記録とか、身体測定の諸記録、衛生検査の記録等、健康づくりに関する諸記録をまとめ、健康手帳（本校独自のもの）等もここに保管している。

○はみがきボックス

廊下に個人用の歯ブラシとコップを、衛生的に保管できるボックスを用意している。給食のあと「はみがき」をやらせ、食事のあとははみがきへの習慣化をねらっている。

○部落親子会

各部落の子ども会員とその父母とで構成している会である。こまごまな保健衛生習慣の徹底等、児童保健委員会からピックアップされた事項を、その部落並びにその家庭なりに実践し徹底させていこうとする思いつきで、健康教育推進のかなめであると考えている。

○健康相談日

第4金曜日を健康相談日ときめ、児童の「ここ、と」から「だ、」の問題点につき学校の担当者と問題児の父母の話し合う日のことである。学校から呼び出すこともあるし、父母からの申し出を受けるケースもある。

○ボールのひとり一個運動

全児童にボールを一個もたせ、全校的また個人的な、体力づくりに活用させている。

・学習指導

○学級づくりと教科

全人教育をめざす本校の研究姿勢である。すなわち、よりよい効率の高い学習指導を望むためには、よりよい「学級づくり」がなされなくてはならないといった立場である。劣生も優生もその日その日が楽しくてならぬ学級には、ひとりで望ましい教科指導が成立しているからである。

○40分授業

業間の自由運動と課外を、たくましい人間づくりにつながった豊かなものにするため指導計画を精選し集中的な指導を前提に、あえて40分授業を実施している。

・生徒指導

○表彰朝会

土曜日の全朝を表彰朝会とし、個人の児童・教師または委員会から、表彰に値する行動をとりあげ、学校表彰をしている。

○アイディアボックス

日常のくらしに発見とか創造とかいった方向に目を向けさせようとする、ささやかな

施設である。現在は遊びのくふう等が、ボックスによくはいつているようである。

○生活指導協議会

月一回の定例または臨時に、児童の日常生活について気のついたことを話し合い、そのたるみやマンネリ化に対処する会である。

●科学情操

○花と緑のある生活

環境緑化につとめ、特に鉢栽培には、教師児童共に興味を覚え、教室も廊下も花と緑が絶えないよう努力している。

○うたごえのある生活

職朝も全朝も「うたごえ」からはじまる。児童も職員もうたが好きで、NHKの学校音楽

コンクールでは3年連続県一位をとり続けている。

●学校管理

○学校管理日報

主任を中心に、毎日校舎・校地を点検し、問題か所の早期発見につとめ、克明に管理日誌に記入していき、早期に処置することに気をくばっている。

○修理の速決

上記管理日誌にのせられた問題点は、できるだけ早期に修理復元することにし、ガラス等は業者ともよく契約を結び、その日のうちに修理し、あすに持ち越さないのを原則にしている。



健康優良学校運動20年

新潟県中魚沼郡川西町立

千手小学校長 村 山 力

I 越後の千手とは

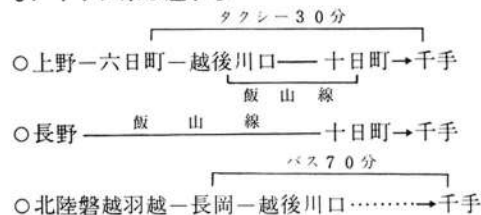
1. 千手という名

その昔、坂上田村磨が「この地風光明媚、有縁の衆生亦多し、吾はこの地に止るべし」とのお告げにより、その奉持した観音の堂が造られたとの縁起による。

2. 千手は東京を動かしている。

長江信濃川が越後に入ると、その美しい河岸段丘の右に着物の十日町、左岸千手に東京の国電を動かす「信濃川発電所」がある。

3. 千手に来る道すじ



4. 雪

12月より3月まで完全に雪に鎖ざされる。積雪最高4.25m平均2.5m。

5. 町の規模

• 人口 10,975人 学区 3,863人
• 世帯 2,456 学区 859
• 学校 中3校(⊙2) 小7校(⊙4)
定制高校分校2 町立幼稚園1
• 面積 74,157km² 学区 15,162km²
• 第一次産業 67.4% 学区57.0%

6. 住民性

ブナ林の緑、白雪の山々と越後の自然は美しい、特に八海山のけぎやかさと信濃川の清流は、この地域の人々に素直で思いやりのある心情を育くんだ。しかし幾世代にわたって痛めつけられた雪国の通弊として、人間関係における閉鎖性、行動面における消極性は困難に耐えぬく我慢強さを育てた反面、自己表出、自主性、創造性に乏しい住民性を形成した。

7. 本校

児童数 345名 11学級 特殊2 職員18人(町費1)

8. その他

昭42 木島子ども会—青少年健全育成全国会議の表彰

44 川崎校医—県学校保健会の表彰

46 川西町公衆衛生推進協議会—全国保健衛生大会の表彰

46 千手小学校PTA—PTA全国協議会の表彰

II. 健康優良学校運動20年の伝統

「やっと日本一になれた」というのが関係者の偽わらない心境である。思えば本校が昭26年この制度発足と同時にこの運動に参加してより、実に20年の歳月を経過した。この間6代の先輩校長が、職員児童、PTA、町当局と共に、創始期、伝統確立期、環境整備期内容充実期と、この道一すじに絶えざる努力を重ね、本年ようやくにして日本一の栄誉を得ることができた。この歩みを略記すれば大よそ次のとおりである。

昭27 県健康優良学校

28 同

29 健優女県一位・学校保健管理研究指定

30 県保健活動環境衛生優良校

36 健優校県準一位

41 全日本よい歯の学校

42 健優校県準一位

43 健優校県一位、健優校全国特選、県交通安全優良校、花いっぱい奨励賞、県学保健研究指定

46 健優校日本一、花いっぱい努力賞、全日本よい歯の学校



むし歯予防の手だて
「歯の清掃度テスト」
の実施



「歯をみがこう」
児童自作のポスター
がはられた健康
週間

III. 学校経営

1. 経営目標

①創造的な発想で地域の課題解決にとりくむ。

②児童教師ひとりひとりに生きがいを持たせる。

2. 教育目標 心身共に健康で、自分の力を、せい
いばい伸ばしていく子

3. 本年度の重点目標

①進んで学び、確実な実践力を身につけさせる。
自主性・確実性

②からだを鍛え、機敏な行動ができるようにする。
体力・気力・機敏性

③人の立場を考え、誠意をもって生活ができるよう
にする。協調性・親切心・自己実現

4. 運営方針 ～めざす学校の姿～

①清潔で気持ちのよい学校

②考えるゆとりと、うるおいのある学校

③楽しくはりあいの持てる学校

④たがいにきびしく鍛えあう学校

⑤みんなが役に立ち認めあう学校

III 実践をふりかえる。(実践例)

1. 表現力創造力の伸長を求めて

本校は児童の表現能力を伸長するために、昭41年より児童の自由な創作活動の一環として詩集「雪んこ」を毎年刊行、すでに5集を数えた。またリズム運動(ダンス)の自由な創作も、全校児童のいつでも踊れるもの14曲が用意されるようになった。さらにことばの面での対策として、昭42年の「経験を話す独話」から出発して、「お話を聞いて感想を話す」対話発表「全校活動における発表会」と積みあげ、特に本年度は、自主性や表現力の育成に最も効果的な活動の場という発想から、これを児童会の委員会活動の工夫に求め毎週の児童朝会(水)において、各委員会の啓蒙宣伝を順番に行なうことにしたところ、アイデアに富んだ発表が次ぎ次ぎに行なわれ、発言もぐんと増し、最近は簡易な劇化など少しも苦になくなり、学校を楽しくする重要な行事となっている。

2. 自ら鍛える体育活動を

千手の子どもは、一見して、町っ子風で運動能力もやや走力と機敏性に欠ける。このため昭43年より週1時間「体力づくり」を特設、また第3体育の充実も考慮して、全校児童が同時に同一運動等を行なう場「全校活動」を実施、集団の連帯感や体力の向上を期している。さらに45年度よりは、タイムの同じ者同志が技と力を競う「1時間運動会」も実施の外、スキー・水泳等の検定制も定め、その実績・氏名を体育館に掲示

する等の施策を講じている。

3. 考えるゆとりを読書によって

鉄筋校舎三階図書館は、公民館代用の意味を含めて設計されたため、あらゆる集会に使用、事実上児童が本を読むという雰囲気欠け、蔵書数もいつしか他校に比して見劣りがするようになった。また今の子どもたちは、テレビや漫画等世相の影響で、ゆとりがなく瞬間的にしかものを考えない傾向が出てきている。本年度はこれを何とかして「じっと考えるゆとり」のある子どもたちにしなければならないとの経営方針に基づいて、図書館を全面的に改装、蔵書数も一挙にふやし、別に集会室を設けて図書館の機能を確保した。同時に学年別の必読図書を選定、同一図書を学級児童数を取りそろえて集団指導に備え、必読図書、課題図書の購入による親子読書の奨励や、感想文発表会を開催して読書態勢の確立を図っている。

4. 児童保健委活動がゴミ収集車の購入を

梅雨の頃になると食卓に蠅が飛んで来る、この発生源はどこか、児童保健委の女2名が中心となり、102世帯を訪問調査の結果、各家庭の小山（堆肥）が問題となり、これが分団保健委（地区PTA）婦人会、PTA総会にとりあげられ、150万のゴミ収集車を意外に早く購入する結果となった。



児童も手伝って積みこむ ゴミ収集車

5. 職員は仮性近視に苦勞する。

昭45年定期健診で23.8%の仮性近視を発見、職員保健委では直ちに対策を協議、モデル勉強部屋設置による照明指導、ランドルト氏管設置による遠方凝視運動の強力な展開等により一年後には8%に減少させることができた。

6. 児童会の町ぐるみ「ハイハイ運動」

親子討論会で家庭での返事の悪さが指摘され、代表委員会では対策を研究協議、各家庭に「ハイハイ調査カード」を配布、矯正に努めた結果、PTA新聞や学級懇談会で返事がたいへん良くなったと拍手を送られている。

7. 学校を楽しくする児童集会活動

学校がねらう「自主性、創造性」育成の児童会に対する期待と「・高度なものは要求しない・手ぎわのよい結果だけを期待しない・過程を重視して豊かな実践力を養う」の指導方針の下に、児童会が行なった集会活動に次のようなものがある。（昭45.46）

- ・美化部 ながおえ大会
- ・給食部 私と給食の作文募集
- ・運動部 遊具を使う競技大会
- ・保健部 黒ん坊大会
- ・飼育部 小鳥の鳴き声大会
- ・新聞部 新聞コンクール
- ・購売部 広告宣伝大会
- ・図書部 マンガ大会
- ・放送部 のどじまん大会

8. 個性能力を伸ばす研究活動

本校では、あらゆる機会や場をとらえて、その能力特性を活かし、また自主性創造性伸長の一環として、児童教師共に一人一研究の地道な研究活動を続け、特に科学研究および保健衛生研究の面では、毎年選ばれて郡市大会、県大会等に発表している。

昭45 6年 小海美佐子、習字 文部大臣賞

2年 清水江里子 健康作文入選
ヨーロッパ親善使節団員となる。

5年 平野京子外、県保健衛生研究大会に「私たちの町」を発表

安藤教諭 全国養教研究会提案発表

岡村教諭 書道 県展最高賞

6年 星名千春外、全国薬剤師大会に
「地域の衛生環境」を発表

6年 高橋満外 県科学研究発表大会に
「おじぎ草のちぢみ方」発表

6女2名 県保健衛生研究大会に
「雪と私たちのくらし」を発表

上村保健主事 県学校保健会に
「学級経営に保健活動を」を発表

V. こん後のとりくみ

47年度は、これまでの積み上げを土台として、さらに学習指導の強化、親子読書の徹底、幼稚園との関連における午睡の研究、家庭科教室の充実、校道の消雪パイプ敷設等に努力したいと考えている。特に今年は降雪が少なくて、実施できなかったノルデック（スキー）指導を、必ず実現したいものと念願している。

VI おわりに



「健康優良児日本一」の誕生を喜ぶ

川崎市立南河原小学校長

加 藤 清 彦

昨年11月2日、本校児童山下靖君の健康優良児日本一が決定した。

この一報を受けた時の私は、心の奥底からふつふつと湧きあがってくる喜びをどうすることもできなかった。

永い永い教員生活の苦勞が一度に消し飛んでしまったようである。

もちろん、当の山下君はもとより、ご両親の感激はひとしおのものと思われる。

学校としても開校以来の快挙であって全校を挙げて喜びにひたったことは言うまでもない。

こうした喜びの声の中に、「よくぞ公害都市川崎から……」といったものが聞かれた。このような声の出ることが当然なほど本校は、大気汚染と交通戦争のはげしい環境の中におかれているのである。日本の将来を荷負う青少年の総てが、公害のない大自然の中で伸び伸びと育つことができたらと思う。しかし現実、めまぐるしい程にうつり変っていく近代都市の中ではとても望むことはできない。としたら、こうした大気汚染やあらゆる公害にうち勝っていくだけの健康な身体をつくりあげていかねばならない。当然、そうした青

私は昭36、本校が健康優良学校運動参加10周年記念祝賀会を挙行了した時、教頭として列席、昨年20周年を迎える時、再び校長として着任した。幸いにも「日本一」の栄を得ることはできたが、「横綱であること」の辛さと責任とを痛感している。よく私たちの学校を視察くださる方々から「特選や日本一になったら、もうやる事が無いのでは」との質問をいただく。質問が素朴であるだけに、この運動のむずかしさについて考えさせられる。「どうする事が真の健康優良学校運動の推進になるかを真剣に考え、明日からまた心を新たにしてい一粒の麦となり得るように精進を続けたいと念願する（表彰式謝辞より）」

少年を育成していく学校教育の中で健康と安全の教育を強力に推し進めていかねばならないのである。もちろん家庭の理解と協力が必要なのは言うまでもない。

幸い、本校では数年前から健康教育を推進するために、学校、校医、父母が一体となってこの実践に当たってきた。

「児童の健康と安全を重視した学校経営」を考え、地道ではあるがこつこつと実践してきた事が、今回の健康優良児日本一の誕生につながったものと考えられるのである。

雨天の日以外は、放送室からながれる軽快なリズムに合わせて、学校に隣接した南河原公園を生々とした顔でしかも懸命になって長距離走をやっている児童を見ることができる。

本校ではこの長距離走から一日の学校生活が始まるのである。

また、日常の健康観察と同時に校医による健康相談、あるいは、保健主事を中心に、校医、体育主任、養護教諭等の一環した組織の中で行なわれる肥満児と虚弱児の対策と指導に当たってきた。毎日欠かすことなく業間を利用した肥満児体操には体育主任の血のにじむよ

うな努力がうかがわれる。当然の事ながら児童や、父母の努力と協力が実を結び好結果が見られるようになった。

山下君が、その一例である。4年生まで、「デブ、デブ」といわれるほどの肥満体が、教師、父母の協力で立派に克服しているのである。母親の心のこもった手料理は、当人の大好きな肉類も油身を除いたものであったり、澱粉質に代わる空腹のおぎないがリングであったり、また、甘いものを極力さけるようにしてきた数年間は、どんなに本人もつらかったことであろうが、母親の愛情にこたえて立派にやりぬいた山下君の心根には、ほとほと感心させられるのである。また、学校でも走ること鉄棒運動等をにが手としてきた彼を長・短距離走はもとより器械運動まで、小学生とは思えないほどの力量を示すまでに引きあげることができた。山下君の天性ともいえるべき明朗さと素直さが、効を奏したのではなかろうか。

教育というものは、教える者、教えられる者、それを取りまく者の間につながる人間関係が、信頼と協力の上になりたつものである。

本校では、これを機会に、今後も児童の健康と安全を重視した学校経営の中で、自主的に協調性に富んだ人間性豊かな児童の育成を旨とし強力に推進していきたいと思う。

健康優良児日本一を だして思うこと



担任

武田光子

2学期に入っすぐ、6年の担任で健康優良児市予選会の選出について話し合った。女子はなかなか1人にしほれなかったが、男子は文句なしに山下靖君にきまった。体格・運動能力・生活態度はもちろんのこと、

主要教科抜群で、その上、音楽よし、図工よしで、稀にみる優秀児である。したがってコンクールでは、相当のところまでいくのではないかと期待を抱いて書類を送った。

予期したとおり、市・県の子選会を通過し、県の代表になった。川崎から県一が選出されたということで相当に注目され、担任としてもたいへんうれしく、それ以上は望めなかった。山下君は処置歯が2本もあったので、無欠点な児童だけが集まるであろう全国審査では、それが決定的な致命点になると思われたからである。しかし、思いがけずそうしたハンデをのりこえて、見事日本一に選ばれたのである。

最終審査では、運動能力・知能テストに加えて、合宿による生活態度・毎晩書く作文などがチェックされ厳選のようであった。審査がきびしければきびしいほど、コンクールの意義が感じられ、山下君の日本一に対して心からおめでとうといたい。

今にして思えば、あの肥満児で1年に入学した当時の山下君、そして2年、3年、4年と他の者より一きわ大きかった体格が不思議に思われる。5年にわたしの級になり、体格の大きさに威圧を感じたものである。楽天的で、何事にも無頓着野放図な性格で、体と精神とのアンバランスが感じられ、担任として何とか指導の手を打ちたいと考えた。

たまたま家庭でもなんとか肥満をなおしたいという気持ちになり、母親や本人が食事の節制にいっしょうけんめいになりだした。そこで、学校としては運動能力と精神的な面の成長を図りたいと思った。

運動面については、市の陸上競技大会のための練習が効を奏し、目を見はらせるほどの記録が出るようになった。それにともなって体もひきしまり、肥満児のおもかげはすっかり影をひそめ、均整のとれた体になってきた。精神面の向上については、特に読書をすすめた。読ませるだけでなく、読んだことについての話し合いも取り入れ、山下君自身の心の葛藤に訴えて、思考や情操の深まりを期待した。もともと素質のある山下君だけに、6年になるころにはみちがえるほど柔軟な思慮深い心の持主に成長し、代表委員会の議長に選ばれ、自分自身の自覚と相まって心身共にバランスのとれた模範的な子どもに成長してきたのである。

現在、山下君は日本一になっても決して驕るところなく、かえって、自分自身の心を見つめ、自分の欠点を無くすべく、謙虚な努力をしている。山下君は日本一になって、精神的にさらに一まわりも二まわりも大きくなったように思われる。

担任として、健康優良児日本一を出したことはもちろんうれしいことであるが、それにも増して、このよ

うに心身共に成長してきた山下君に、教師としての喜びをしみじみと感じ、教育の可能性を一層強く思っ

ているものである。



山下君おめでとう

体育主任 三 井 峻 一

〔環境〕

最近人々の間で話題となっている公害問題、その中で大気汚染といえば川崎といわれるくらいその名をあげたこの川崎から本年度健康優良児日本一が誕生した事ははなはだ愉快である。

山下君の生まれ育った所は黒煙噴き出す工場地域からは若干離れた住宅、商業地域で数年前までは比較的住みやすい所であった、が最近では慢性的に空気は汚され、激増する車のための排気ガス、事故、子供の遊び場を奪うなど直接・間接的危険状態を生みだしている。

学校は 840 人余りの児童で中規模校であるが校地は狭く、校庭は児童 1 人当たり 4m²程度、直線コースは斜めにとってようやく 80m、1 周のトラックは曲線ばかりのようなもので 114m と恵まれないものである。ただ一つの救いは、校庭に隣接している市の公園が使える事である。ここに遊歩道があり 1 周 330m という格好のマラソンコースとなって毎朝全児童が走り、健康・体力増進に大いに役立っている。

〔記 録〕

山下君は中学年までは肥満体（ローレル指数で 2 年生 169、4 年生 164、5 年生 150、6 年生 132）ではあったが運動能力は素晴らしいものを持っていた。学年が進み身体のバランスがとれるに従い、その能力にますます磨きがかけてきた。そのいくつかをあげてみると、50m 走は 4 年生の時全国平均の 6 年生を上まわる 8"4、6 年生の 6 月 7"6、9 月の県審査会で 7"2、100m は 10 月川崎市連合運動会で 13"7 で 1 位、その折り 400m リレーの中心メンバーとして活躍、56"2 で 1 位となっている。走り巾とびは 5 年生で 350cm、6 年生の 6 月 415cm、9 月 480cm 10 月末の本審査会で 503cm、走り高とびは 4 年生で 105cm、5 年生で 115cm、6 年生で 140cm、ソフトボール投げは 6 年生で 56m 等々。走跳投共に抜群である。

ただ一つ欠陥があった。それはこのすべてに優れた山下君にして懸垂が 6 月の時点で 1 回しかできなかった事である。原因は校庭の遊具、鉄棒などが寿命のためほとんど破損し、校舎の全面的な改築も近いこともあって現在皆無の状態のままであったことによるものである。

そこであえて審査会まで特訓に近い練習をした。その結果は市で 5 回、県で 11 回にと伸ばしていくことができた。

これも山下君の素晴らしい能力の一面をものがたるものであろう。

〔おわりに〕

年度始めから今年の健康優良児は身体的・精神的、また社会性などすべての面から見て文句なしに山下君でいける、県審査会は大丈夫、本審査会でも？と期待していた。

市から県、そして全国と私の期待にたがわず選抜されていった。

実は内心では選抜されていくことを喜びながらも最高位になることを恐れていた。それは受けた名誉が重荷となり、まれに見るあの才能が伸ばし切れなくなるのでは、あるいは逆にその自信が過信、うぬばれに変わりはしないだろうか……などと考えたからである。

しかしこの心配も受賞後の様子、3 か月も経過した今、全く以前と変わらない明るい、くったくのない表情、校庭で暴れまわる生活、代表委員会の役員として一生懸命努力する態度など、山下君本来の魅力ある毎日を見て今はもう全く安心している。

今後も彼自身のもつ才能を十分に伸ばし、すくすくと育っていつてくれるものと確信している。



肥満を克服して

母 山下 幸^{ゆき}

菊薫る文化の日、靖が健康優良児童日本一の栄を受ける事ができまして家族一同驚きと喜びでいっぱいでございます。

特別取立てることはないのですが、社会問題になっている肥満を克服した事についてふれてみます。

靖の誕生は4月末の気候の良い時で、体重3.4kg、身長45cmとちょっと大きいと思える程度の出生でした。ふたり兄弟の下で、兄は幼い時弱かったため、食事には良いと言われるいろいろの食品を組み合わせ、心を配り、手をかけてととのえました。

そうした兄との食事で好ききらいはなく、病気もせず、すくすくと育ち小学校へあがるころには友だちより、ひとまわりも、ふたまわりも大きくなり、肥ったなと感じるようになりました。でも体を動かすことは好きで、「カケッコ」はいつも一等賞でしたので、食事に気をつけて肥満を直さなくてはと思い、靖に話をし、私といっしょに食事療法に入ったわけです。

大好きだったケーキ・チョコ・ジュースはなるべくさけ、サンドイッチ・クッキー等を牛乳と与えるようにし、トンカツも脂身の少ないものとし、バターをマーガリンにと心がけ、野菜物を多くし、給食のおかわりをやめて一人前にしていただき、運動の方も、マット運動・鉄棒とできるまでしぼっていただき、家に帰ってもドタン、バタンと逆立ち・回転とそれは大変でした。しかし体重のふえ方は一向に衰えず、みんなにデブデブと言われるのがつらく、本人も今にみていこうと言っておりました。

5年生のころから水泳・陸上と運動も激しくなり、6年生の夏休みには水泳を良くしたせいかわが伸び、心なしか4年目にきて成果が出てきたようでした。夏休みが終り運動会の練習。連合運動会の選手に選ばれたりしましたので、友だちと朝夕1時間余りマラソンなどして運動量はぐんと増し、食事は進みましてので普通の食事に戻し食欲を満たしてやりました。見るまに身長165cm、体重60kgと、我が子ながら立派な体に

なってきました。

生来のんきで、おとぼけなところもあり、物にこだわらないのが短所か長所か分らないのです。友だちからは「ヤマヤマ」と呼ばれ、良い友だちに恵まれております。

そうしているうちに健康優良児童審査会が行われ、9月に川崎市代表、10月に県代表、11月には日本一となって、ただただ夢のようでございます。

長い間かかって食事に気をつかいそれにも増して、学校での運動等のご指導がちょうど身長伸びを助け体重とのバランスがとれ初めた時、この選にのぞめた事は幸せだったと心より感謝しております。これからは、自分で進む道を見極め、事の善悪をわきまえて、しっかりした心の大きい子に伸びてくれるよう見守ってやりたいと思います。

後になりましたが諸先生のご指導、ご忠告、それに友だちの励ましがあつたればこそここまでこられたのだと、靖と共に心からお礼を申し上げます。

輝きを とわに

大気汚染を のろい

狭い校庭を かこち

肥満体質を なげく

暗雲の中に

さん然と輝く太陽

(S)



健康優良児日本一菊池光枝 と上郷小学校のこと

岩手県遠野市立

上郷小学校長 杉山 建次郎

1 学区のあらまし

遠野市は岩手県の中央を流れる北上川支流にある盆地の田園都市である。古くは内陸部と沿岸部を結ぶ交易の要地であった。遠野古事記によれば往時のにぎわいを「一六市日の人三千、馬三千」と記され、戦前は特に馬産地としても知れていた。また柳田国男氏の名著「遠野物語」を通して民話のふるさととして全国から訪れて来られる方も多い。今は町村合併によって農林畜産を中核とした田園都市づくりを課題として、東北本線と釜石市方面の海岸部との中部都市となっている。

本校は遠野市の中でも釜石に隣接する上郷町にあって学区は東西約26km、南北12kmで面積は 89.06平方kmである。中央を釜石線と国道 283号線がほぼ平行に東西にはしり、学区内に 3 駅を持っている。人口は約 5100人、世帯数は1100程度であるが、学区内のラサ工業大峰鉱山の売山の関係から従業員の転職や、農業を主体とする地域から来る減反問題等による出稼ぎで過疎化現象がみられる。これに対して、市当局としては公害のともなわない工場誘致に頭を悩ましている現状である。

2. 学校のこと

明治7年創立され、以来学制の改革等の歴史を経て昭和40年鉄筋3階建、屋体、低学年棟の現校舎落成と共に、4分校を吸収統合し、同41年度から完全給食を実施してきた。41・42年度は理科の市指定校となり、その際観察園、岩石園等も整備され、44・45年度は道德教育の文部省研究校として指定され、それぞれ研究発表の機会を得てご批判をいただくことができた。45年度には「判断力を高める道德指導」について、第15回学研教育賞の受賞等にも浴して、職員はもちろんのこと、父母各位もますますこの道の充実に意を注いで

いる。公開以来理科施設・道德教育の実際について県内外からの視察も受け、とかく中だるみになりがちになるものである公開後の継続研究に息もつかせてもらえない状態も感じさせられる。学校規模は児童数 550名、学級数16、教職員21名、事務給食等6名の計27名の構成で中規模学校である。

分校から統合された学校であるので、通学距離 4 km以上の児童は21.5%であり、列車・バス・自転車等の利用は30.4%で、冬季通学には多少問題を持っている。しかし反面、都市部と違って、田園の中にそびえる校舎に、周囲の四季の変化にいろどられた中を清らかな空気を吸いながら登校して来る情景は、これまたすがしさを感じる。1人1人は極めて純真で明るい子どもたちであり、限りなき可能性を秘めておれば、たのもしさ、さえおぼえる。菊池光枝さんもその中の1人である。

3. 健康教育に対するかまえ

私は健康教育については、つねづね底辺を広げあげる事であり、施策は多角的でなければと思っている。本校の健康教育は取りたてて言うほどのものでもないが、まず教育目標の中に、次に経営方針の中に、そして重点施策の中に、明確にうち出されている必要があるのだと考えている。さらには、単にかかげられるものではなくして、教育計画における三領域の中で、具体的に実践される手だてが講じられると共に、校務分掌の中で所管が明らかでなければならないし、予算の裏づけも当然の事である。

もう一つ大事なことは、健康教育における積極面にしろ消極面にしろ、学校長の姿勢態度が担当者や子どもたちにはもちろんのこと、父母にも意識づけられ行動化されなければならないということである。本校における給食指導、健康カードの利用、児童会活動等をはじめ、運動競技に対する関心、またPTA活動に

おける環境整備に対する協力等配慮しなければならない機会が多いものである。要すれば学校・家庭・本人が自覚し努力しあって行かなければならない問題である。今回の受賞が学校の努力の成果であるなどと言うつもりはないが、三者の努力が必要であることは誰もが認めるであろう。

4. 光枝さんの受賞をめぐって

本校は、ここ数年の間に県特選児が今回を含めて4人でているが、県一位が報道された時、全国上位入賞の可能性もあるとのことであったのでいささかの期待はあった。しかし、東京に集合して10人の特選児を見た瞬間、とても日本一位になることは困難であることを知り、せめて準日本一位にでも願っていた。体格、体力の記録は次のとおりである。

身長	161.0cm	50M走	7秒4
体重	50.0kg	走幅とび	4m14
胸囲	80.0cm	ソフトボール投	33m
座高	87.0cm	懸垂	50秒

審査委員長によって日本一に選考されたことが通告された時には、その選考過程の説明どおり、あの立派な体格、体力をもつ10名の中からよくぞと思わざるを得なかった。

光枝さんはもともと素質に恵れた子どもである。体格・体力は前記のとおり非常に調和のとれた発育と能力が見られるし、学業面でもすぐれていると共に児童会長としての重責を立派に果している。これらの事実は素質ばかりではなく、本人の人柄と努力をも物語るものである。各審査項目のそれぞれの専門分野の審査員の先生方の目と心にそれがうつり捉えられたのであろうと思っている。

また、家庭の状況を見ても、両親・姉兄・祖父母の家族構成の中で、厳しさと温かしの調和がよくとれた愛情の中ですくすくと伸びてきたことを私はよく知っている。級友はもちろんのこと、全校の子どもたちから好かれ慕われ、たよりにされ、謙虚さを失わない生活態度や真摯な態度で事に当りやり抜く根性は、このような家庭環境が中核となって培われてきたものであろう。特別の秘訣はないとしても、心身の生長への願いと温かい配慮は、必ず有効な結果を生むものであることを教えていることを素直に認めたいと思う。

学校としては、どの子どもをも motto としながらも、

職員がそれぞれ分担して指導できる体制で臨んだり、学年の子どもたちの有志がいっしょに残って練習を共にしたりする光景が見られた。光枝さんにがんばってもらおう、のふん囲気が全校にみなぎる中で日本一が生れたのであるものだから、これを知った時の全校の喜びは、先生方も子供たちも、給食のおばさんたちや用務員のおじさんも、おめでとう光枝さん、の声がわきあがったと、私が光枝さんと帰校してから聞かされた。

5. 今後のこと

常にだれの場合でもそうであろうと思うが、喜びの反面「えらい重荷を背おわされたのではないか」と思うであろう。しかし、日本一といっても12才の子どもなのであるから、必要以上意識したり、させたりしてはならないのだ。私は可能性を内在する将来に対して自信とすべきだと思う。そして記録に挑戦する練習のつもりで、希望にむかって楽しみながら努力してもらいたいと願っている。光枝さんはそのできる人だと思っている。

がんばりやの 光枝ちゃん



担任

阿部 俊子

その日——健康優良児日本一発表当日は朝から学校中が落ち着かないふんい気でした。光枝ちゃんを統導して東京に行っている校長先生からの連絡を、首を長くして待っていたのです。

気かけながら教室に行きました。そして2時間目の授業中、校内放送のスイッチが入って、——「あやっぱり……」

「その瞬間、先生ね、ニコリとしたよ」
と、あとで受持ちの子どもたちから言われたのですが、
「ゆめが実現した—とうとう…」と、いう気持ちがほ
んとうでした。

放送する先生の声に教室は大歓声の渦。中央審査
までいったということで、もしや？の期待感はあった
のですが、それが現実となったのです。

「よかった、よかった」の連発で授業は続きません。
同じような歓声が、両隣の6年の教室からも聞え、
それは、学校中の声ともなったのです。

一次審査に推せんする時は、日本一など予想だにし
ていませんでした。

しかし、考えてみれば一次審査は最終審査への道に
通じており、日本一への可能性は含まれていたわけだ
です。でも、その可能性は、はるか遠くにあるものとい
う意識を持っていただけに、喜びは大きかったのです。

担任とはいえ、過去2年間、私は、光枝ちゃんを健
康優良児候補として眺めたことはなく、また、そうい
う扱いをしたことはありませんでした。

ただ、光枝ちゃんにとっては4年の時の担任であっ
て、その後の5年、6年と2年間を私の組の体育の教
担をしておられる体育主任の先生の

「女子は一般に腕の力が劣るから鉄棒にぶら下がるよ
うに。」

の、ことばで、光枝ちゃんは、ときどき鉄棒で練習し
たりはしていたようです。それが、大きく役立ったの
かも知れません。県一を決める審査の時、光枝ちゃん
は女子のだれにもまして、けん垂には根性を示し、歯
をくいしばって頑張っていました。

根性、そう、光枝ちゃんは、すばらしい根性の持主
なのです。物事を決断していかげんにせず、最後まで
やりとげようと努力する子です。

その反面、機知に富んで明かるく、少し、はにかみ
やで甘えん坊、だれにでもへだてなく接する、普通の
やさしい女の子です。また、時には、ふざけて破目をは
ずしたりもするが、時と場に応じ、その広い識見で
級友を引きつけ、引っぱっていく、そんな子です。

従って、リーダーとしては申し分なく、学級の中で
はもちろんのこと1年生の間でも、光枝ちゃんと言え
ばだれ知らぬ者がなく、全校のおねえさんの存在です。

健康優良児といえば、心身共に健かで…と言われま
す。

今、改めて光枝ちゃんを考えてみると、なるほど
彼女にはその資質があったのだ、と思ひあたります。
恵まれた豊かな資質とたゆまぬ努力、それらをフルに

発揮して活躍している様子を数多く思い起こすことがで
きるからです。

学校におけるスポーツの場で、光枝ちゃんの姿は必
ずとっていいほど見られました。

春は、対外ソフトボールの主将としてグラウンドに、
夏は、背泳の選手としてプールサイドに、秋は、短距
離選手としてトラックを走っており、冬は、スキー場
で市内対抗大会にトップで滑降している等。

生活の中でも、同様のことが言えます。児童会の中
では、5年から役員をしており、本年は児童会長とし
て代表委員会の席上とか、執行部会、総会の席上で先
に立って企画・立案し、答弁に立っている姿がありま
した。また、学級の中でも、班長として班学習で班員
の面倒を見たり、問題解決のため数多く班会議を召集
するなど。常にそれぞれの場で広く活動しており、頼
れる班長、頼れる児童会長の光枝ちゃんとして、信望
を一身に集めているのです。

個人としても、学ぶ立場ということ、決して忘れ
ることがありません。

教室での学習よりは真剣そのものです。しかも、自
己に厳しく、常に日記の中で自己反省をくり返し、き
ょうよりは明日、明日よりもあさっては…という風に、
前進の態度で生活しています。

——どんなに忙しい時でも、どんなに疲れても、眠い
目をこすりながらも、日々の家庭学習を欠かしたことが
ない——

これが、光枝ちゃんの信条とする根性のあらわれで
しょう。

頑張りやで、甘えん坊、大きな身体の光枝ちゃんが
日本一に。

この輝かしい栄誉の影には、いつも光枝ちゃんによ
りそい、共に練習し声援を惜しまなかった多くの友人
たち、多くの場で指導に当られた先生方、家族の方々の
暖かい愛情などの力のあったことも忘れてはならない
でしょう。しかし忘れるということはありません。
今、身にしみて一番強くそれを感じているのは、彼女
自身だからです。

小学校6年の生活も、あとわずか、今後さらに努力
を忘れず、その名の如く健かで、人間味あふれた豊か
な社会人として成長していったほしい……そして、賢
明な光枝ちゃんには、それができると信じています。



光 枝 を 育 て て

母 菊 池 千 ヨ

昨年11月3日、はからずも健康優良児女子日本一として表彰されまして、母としてこの上ない喜びでございます。

健康優良児には、私たち上郷小学校からもすでに何回か応募し、県特選児には入賞したことはございましたが、県一になったことはございませんでした。それが県一、そして岩手県始めての健康日本一が誕生したと云うことで、県知事さんはじめ、県教育委員会、市長さん学校関係者の皆さんから、この受賞を心から喜んでいただき感激で胸が一杯でございます。

ふり返ってみますと、光枝と共に12年余ただひたすらに健康で明かるく、情操豊かな子供に成長発育して欲しいものと願って、養育いたしてまいりました。

我が子光枝の日本一は、決して我が家からのみ生まれたものではありません。むしろ、これは校長先生はじめ、諸先生方の御指導とクラスメートの皆さんの、友愛と協力のたまものと深く感謝しております。

今、しみじみとこの受賞の意義をかみしめながら、今後光枝が一人立ちするまでの親としての責任と、本人の自覚に期待と不安の交錯に、心痛せずはおられない現在の心境でございます。

6月に出生した光枝の体重は、3150gと女の子としては恵まれた体格で、赤ちゃんの時から薄着で通し、病気を知らない子供として現在に至っております。つかまり立ちと同時にヨチヨチ駆け歩き、近所のおばあちゃんたちをびっくりさせた一コマもございました。

目立って大きくなったと感じたのは4才のころで、このごろからよく遊んでくれました。遊びの中でも走り回ることの多かったことを記憶しております。

家庭としては、光枝を育てるため、特に留意した事は別段何もなく、ごく自然のままに順調に育ったというに過ぎません。

ただ、家は曹洞宗の寺院ですので、普通の家より

は精進料理が多いかと思います。でも特定の行事のある以外は、ごく平凡な家庭です。栄養の面だけは、バランスという事に気をつけ、まず、学校給食の献立表と照らし合わせて我が家独得の味と嗜好を考え、「食が進む料理」と献立しております。

特に毎朝のおかずには、原則として有色野菜、タマゴ、味噌汁は欠かさないと、夜は魚か肉を食べることに決めております。幸い光枝を含め3人の子供たちは、好き嫌いが無く小さい時から良く食べ、良く遊び、めったな事で疲労感を見せたことはありません。

私たちの住む遠野市は、北上山地に囲まれた一盆地で酪農を中心とする田園都市ですので新鮮な牛乳を豊富に採飲することができます。

また、清らかな山河と四季とりどりの自然美に恵まれておりますので、冬はスキー夏は水泳と各種競技、何んでも親しめる条件にあります。スポーツを通じた鍛練の場には積極的に参加（小学校陸上記録会では、4年生の時に80m、5～6年生の時に100mの市内新記録を作り、また、スキー・水泳でも上位入賞、健康作りには貴重な体験だと思っております。

それに家は学校から比較的遠く、1年生の時から夏は自転車、冬は雪道を徒歩で通学いたします。自家用車での送り迎えは、通学に関しては一切しないことに家庭の話し合いで決めてあります。この歩く力も自然に健康作りの源泉になったのではないかと考えております。

主人は職業柄（寺院の住職）と申しましょうか、子供たちへの躾は厳格でして、「根性・マナー」の言葉をモットーとしております。生活面では毎朝の礼拝、境内のはき掃除、健康と清潔のために毎日入浴、早寝早起き、軽いトレーニングの継続を決めております。

それぞれ3人の子供の成長に伴って、根性の試練とマナーの適応を見守っております。子供たちから逆境にある時、記録へ挑戦している時、主人のいう「根性」の言葉が、胸に甦み返って来るという事を折りに触れ

聞かされますと、何かしら、目頭の熱くなるのを覚えます。

これから先、いろいろの問題が横たわっていることと思いますが、今回の受賞の意義をよくかみしめ、中学・高校・大学と進めて参りたいと思っています。そして、さらに心身共に健やかであり、光枝の希望するスポーツ関係の仕事をめざし前進してくれることを願って止みません。



日本一を受賞して

6年 菊池光枝

私は、この12年間、病気知らずの健康な体で過ごしてきました。これが何よりとりえの私です。

家庭も皆、健康で明るい家庭です。幼稚園に入園してから、小学校6年生の現在まで、私の心と体は、休むことなく大きくなりました。

私は、健康優良児女子日本一という、思いがけない賞をいただき、あの時ほど、健康ということの尊さをうれしく感じたことはありません。

学校から、健康優良児に推せんされましたが、自信がないので、はじめは辞退しました。でも、もし県一になれたらと思って友だちといっしょに運動の練習をしました。放課後、クラスの友だちが、「光枝ちゃん頑張って。」と言っておそくまで、練習につきあってくれた友情には、今も頭が下がります。先生方と友だちのおかげで、岩手県一に選ばれました。

それから、全国特選児として東京の中央審査会に出られることになったときは、友だちみんなが、飛び上って喜んでくれました。

東京では、自分のベストをつくしました。その結果予想もしない健康優良児女子日本一の賞状を持って学校に行った時、いっしょに練習してくれた友だちは涙

を流して喜んでくれました。今も、あの時の友だちの顔が目の前に見えてくるようです。

学校の先生方も「光枝ちゃん、よくやった、本当によかったね。」と言って喜んでくださいました。審査会に出る時は、100m、巾とび、ボール投げ、けん垂と、先生方は毎日私の記録を書きつけ、一生懸命指導していただきました。中央審査会には、校長先生もいっしょに行って、はげましてくれました。

次に、私は、私たちの住む、遠野という自然のすばらしさにも感謝しています。

青い空と、緑いっぱい町一。すぐ、目の前には、流れのきれいな早瀬川があり、水遊びや魚とりができ後ろの山では、山菜とりや、冬のスキーが楽しめます。

それに私の家は、曹洞宗のお寺で、庭は広く、石段があります。石段の上り下りは、軽いトレーニングになります。

私の兄弟は、3人で、末っ子の私は、姉や兄にいじめられたり、意地悪をされたことはなく過ごしてきました。みんなが暖かく見守ってくれている家庭にも感謝しています。

私は、この日本一の表彰を、友だち・学校・家庭のものとして、いつまでも、大切にしまっておきたいと思っています。

これから先、私が一人立ちするまで、この感激を思い出し、健康な体で、努力して、世の中のために役立つ人になりたいと思っています。

あ と が き

日本一となることが、いかに至難なことであるかを、毎年この特集をするたびに思う。

執筆された方々が、述べておられるように、この道は極めて遠く険しい。子供の素質と努力、そしてご両親と先生方のご丹精の凝集が、玉稿からにじみ出ている。

ここに、ご寄稿に感謝し、改めて深甚な敬意をささげ、心からなるお祝いを申述べます。

悔しがし 凜冽の寒に堪へながら

(S)

昭和46年度健康優良学校・児童

健康優良学校		健康優良学校	
十二学級以上	日本一 特選 鳥取県倉吉市立小鴨小学校 岡山県倉敷市立第五福田小学校 富山県富山市立柳町小学校 香川県高瀬町立上高瀬小学校 島根県江津市立郷田小学校	男子	日本一 特選 山下靖 柿内聰朗 鈴木政彦 藤本浩一 虎井一也 宇佐美方邦 飯塚幸 菊武宏和 中村隆男 中山信一郎 神奈川県川崎市立南河原小学校 岩手県釜石市立小佐野小学校 栃木県宇都宮市立錦小学校 東京都東村山市立大岱小学校 新潟県青海町立市振小学校 愛知県一宮市立末広小学校 京都府京都市立紫明小学校 大阪府大阪市立山之内小学校 福岡県大野町立大野小学校 熊本県熊本市立池上小学校
	日本一 特選 新潟県川西町立千手小学校 鳥取県赤碓町立安田小学校 兵庫県西脇市立比延小学校 静岡県春野町立豊岡小学校 青森県三戸町立大舌小学校 岩手県山形村立荷軽部小学校	女子	日本一 特選 菊池光枝 大関喜久美 川上真砂子 八木智多加 山口みさき 河田多美子 梶川隆子 拝藤みゆき 山田彰子 高橋敬子 岩手県遠野市立上郷小学校 宮城県栗駒町立松尾小学校 新潟県白根市立鷺巻小学校 静岡県御前崎町立白羽小学校 三重県亀山市立龟山西小学校 岐阜県岐阜市立長良小学校 兵庫県芦屋市立岩園小学校 鳥取県境港市立外江小学校 広島県高屋町立小谷小学校 香川県高松市立四番丁小学校

お子様の「健康」に！

カワイの保健栄養剤

カワイ肝油ドロップ3号

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
ビタミンD₂ 300国際単位

カワイ肝油ドロップC30

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
ビタミンD₂ 300国際単位
ビタミンC 30mg

カワイ肝油ドロップC

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
ビタミンD₂ 300国際単位
ビタミンC 20mg

カワイ肝油ドロップC20

1粒中 { ビタミンA 1,000国際単位
ビタミンD₂ 100国際単位
ビタミンC 20mg

カワイ肝油ドロップB2号

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
ビタミンD₂ 300国際単位
ビタミンB₁ (NDS) 1.64mg

給食強化剤 アドリッチ

1g中 { ビタミンA 50,000国際単位
ビタミンD₂ 5,000国際単位河合製薬株式会社
東京都中野区新井2-51-8河合研究所
東京都中野区中野6-3-5