

健康教育

昭和45年度全国健康優良児童

—朝日新聞社提供—



- ☆ 健康教育の道…………… 2
- ☆ 簸波の健康教育…………… 4
- ☆ 健康優良児日本一
越野真司と今市小学校…………… 6
- ☆ 学級における健康優良児日本一
越野真司君…………… 7
- ☆ 真司を育てて…………… 8
- ☆ 日本一坂口育子を考える…………… 9
- ☆ 育ちゃんを担任して……………10
- ☆ 育子を育てて……………11
- ☆ 健康と学校教育……………12
- ☆ 愛媛県広見町中学生の血液検査……………14



健康教育への道

島根県教育委員会保健係長

宮 部 晃

昭和40年11月3日、朝日新聞東京本社講堂で、健康優良学校・児童の全国表彰式が挙行され、そのとき松江市立雑賀小学校が大規模校日本一として表彰を受けた。わたしも養護教諭とともに正式代表の校長、PTA会長、児童代表に加わり式に参列したが、その時の感慨無量の思い出は今なお目前にはっきりと浮んでくる。当時わたしは、同校の保健主事とし、体育主任として、また学級担任としてさまざまなことを経験し学びとることができた。昭和42年4月、島根県教育庁保健体育課に席をおき、保健係長と指導主事を兼任するようになってからも、行政の立場から現場の先生方とともに手をとり合い、健康教育の充実伸展を求めている。

幸い、わが島根は健康優良学校については古い歴史と伝統を持っており、全国受賞の状況を見ても昭和26年の西須佐小学校日本一をはじめとして、日本一優良学校5校、準日本一優良学校3校、全国特選優良学校8校と全国的にもはずかしくない状況にあり、健康優良学校をめざす同志もかなりの数にのぼっている。

わたしたちの教育の営みにおいて、ひとつの教科、ひとつの領域にのみ比重をかけ、それに大きく力を入れることは、終局的にはさけねばならぬことである。それは子どもの本性を忘れた営みである。全教育活動をとおし、子どもを調和的に発達させる全人教育こそわたしたちがめざさなければならないものである。

真の健康は、こころとあたまとからだ調和的に発達し、豊かな社会性を身につけ、強じんな生活力を持ち、自分の能力を十分に発揮する状態だと考える。健康をこのように考えると、健康な子どもづくりをねらうとする健康教育は、教育全体をふまえた営みでなければならない。したがって、いつでも、だれもが、どこでもなさねばならないものである。

しかし、これを具体的に考え、そのめざすところに到達するためには、さまざまな困難もあり、それを克服していかなければならない。

■健康教育を推進させるために

各学校において、健康教育を推進させるためには、まず学校における体制を確立することである。それには、●学校経営の中心となる校長が健康教育の重要性を認識すること、●全教職員が健康教育に対する共通理解を深めること、●企画、運営の中核となる保健主事、養護教員、教務主任、学年主任等の責任の自覚と協力を深めること、●直接子どもとのつながりの深い学級担任の自覚と積極的なとりくみ等が必要になってくる。

さらには、地域社会の協力、学校環境の維持改善、学校医等の積極的指導助言などさまざまな条件がととのえられなければならないが、まず地域や学校の実態を十分に把握し、実情に応じて一つ一つを実践していくことが大切である。

■組織体制をととのえること

ともすると養護教諭が看護婦の代理や事務員がわりになったり、保健主事も名ばかりであったり、あるいは学校保健委員会の組織を作っても、開店休業のままであったりすることが多い。

実践活動を展開するにあたっては、学校、家庭、地域社会が、健康な子どもづくりという一つの共通広場のなかで、緊密な連けいを保ち、一体的な組織体制を確立していかなければならない。そしてこれらの協力のもとに地域ぐるみで実践活動へ展開するようもっていかなければならない。

組織活動の一つとして、学校保健委員会の効果的な運営を図ることが大切である。

学校保健委員会を、他校なみと急場しのぎに作ってはみたが、開店休業にとどまったり先進校の例にならなくて理想的な机上プランはたてたが、はじめから宙に浮いてしまったりする場合がある。土台ができていないのに構想だけ大きかったり、外形をととのえようとするやり方にはすでに問題がある。

わかりきったことではあるが、あくまでも子どもた

ちの健康を保持増進させるために、まず教師（学校）と父母（家庭）が手をつなぎ、それから地域の協力を得るという手順を踏みはずしてはならない。

学校保健委員会は、地域により、学校によってそれぞれの特色を持つであろうが、この会が子どもたちのたよりとなり、保護者も健康安全に関する諸問題解決の手がかりの場としていくことである。

理想としては、教員、学校医等、子ども、保護者、関係機関や団体の代表者などの参加によって運営されることであるかもしれない。しかし、これらの人びとをいつも集めようと考えても簡単にできるものではない。

そこで、まず、校内において、教職員保健委員会を組織し全校的な活動を高めていくとともに、児童（生徒）保健委員会を組織し、自主的な保健活動が活発にできるようにすることが必要である。ここで話し合われたことが土台となって、学校保健委員会に提出されるという道すがりが肝要である。学校保健委員会は問題を検討し解決すると同時に、積極的な実践活動を展開する場でもなければならぬ。

■継続的な実践を

健康な子どもづくりのための習慣化も、いつでも、どこでも、だれもが努力していかなければならないことである。

手洗いの習慣一つを考えてみても、少なくとも1年や2年の期間が必要かもしれない。また幼年期からおとなを通して健康づくりという大きな課題にとり組むとすれば、わずか1年～2年で成果を期待することは無理であり、ことさらによっては10年から20年の長い見通しのうえにたった地道な計画のもとに、しんぼう強い継続的实践でなければならぬ。

実践の過程において、はじめの計画と違った方法や方向に進むこともあるであろうし、ある場合には、ざ折や失敗もあろう。しかし、問題はそのざ折や失敗をどう克服し、どのように前進させていくにかかっている。なぜ失敗したか、その原因を究明し、計画を修正し、評価して、また実践に移していくという過程が大切である。ざ折や失敗をしても決して中断のまま放置しておいてはならない。

ア) 共通理解によって

子どもたちの習慣形成をはかるためには、教師間はもちろん、保護者との共通理解が必要である。

事柄を理解する段階においては、子ども、教材、教師の三条件で解決するが、習慣形成になると施設、家庭、学級、学校等の環境状態、人的構成、ふんい気等が加ってくる。子どもと教師だけが夢中になっても、

それだけでは解決できない一面もあることを考えなければならぬ。そこに関係者全部の意志統一目標統一の必要性も生まれてくる。

また、各担任が各学年に応じて、最少限これだけはおささなければならぬものをはっきりさせるためにも学校保健計画の立案が必要であり、内容が具体化されるために学級保健計画が必要になってくる。これらの計画にしたがい、全教師が同一歩調で進めることが必要である。

イ) たえず子ども自身の自覚をうながす

いつも頭からがみがみいってはいとかく子どもは慢性化して、かえって反応をしめさなくなる。個人差、家庭差の多い保健生活を一律に規制することは危険であるばかりでなく、子どもの実践意欲をそぎ、よい結果を期待することはできない。そこで子どもの実態をより正確につかむ努力が必要であり、この実態の上にならざるに指導がなされなければならない。

保健指導は、教師と子どもの根気くらべたともいわれるが、高学年になるにしたがい、特別活動などの時間に、なぜそうしなければいけないのかということを理解させ自覚をうながし、子どもがみずから実践するようしむけていかなければならぬ。

また、習慣化をはかるためには、ひとりひとりの子どもを目標に、いつでも、だれもが、どこでも、くりかえし、くりかえし、辛ばう強く指導を続けることである。きょう蒔いた種が、あすは花を咲かせようというようなあせりを捨てることである。手洗い一つにしても、洗わなかった時の条件、子どもの理由などをよく調べ、原因究明にあたりながら徐々に改善していかなければならぬ。

紙面の都合でここでは組織活動と習慣形成の二面しかふれられなかったが、健康教育をよりたしかなものにするためには、

- 子どもや教職員の保健管理をどのように進めたらよいか。
- ゆたかな人間関係をつちかう学級づくりはどのようにしたらよいか。
- 生活をきりひらく子どもの研究活動はどのように進めたらよいか。
- みずからを守る安全なくらしをするためにはどうしたらよいか。
- 自主的にとりくむ学習活動の近代化は、等々考えなければならぬ問題が山積している。

最後に、すべての学校が子どもの幸を願って、健康教育への道を歩まれんことを念願してやまない。



籾波の健康教育

富山県小矢部市立籾波小学校長

焼田 信 雄

1. 地域の概要

(1) 地理的位置

北陸線、石動駅から西南4.6km、小矢部川の左岸に位置している。地形は南北に6km、東西に1.5kmと細長く、面積は7.3km²あるが、約三分の一は丘陵性（海拔100m～200m）の山間部を擁し、他は低湿で水田となっている。

学校は、石動駅から、私鉄加越能鉄道「庄川行」を利用して8分、籾波（やぶなみ）駅下車、徒歩2分という交通には比較的便利である。

(2) 地域社会の概況

校下は367世帯、人口11762人、ほとんど兼業農家である。南部の丘陵地帯は出土品から、有史以前から拓け、四世紀ころ、東大寺の荘園として墾田、農業が盛んであった。近年は、水田区画整理事業が他に先がけて着手され、本年度で完了した。

公民館活動は、農業改良運動、生活改善運動推進の中核的役割を果たしている。

特に青年学級、青年団の活動もすばらしく、たびたび優良青年団としての表彰に輝いている。婦人会活動も、意見発表に、スポーツ大会に、それぞれ優れ、児童の体位、体力の向上を学校が課題とした時、最も協力的に活動したのは婦人たちであった。

2. 健康教育に対する考え方

強くたくましく生きる人間形成をめざし、人間としての本当の実力を持った子どもに育てるためには、頑健な身体、健全な精神と、生産的な知恵とたくましい実践力をつけなければならないと考えている。

最近、いろいろの教育思潮があり、指導技術が開発されているが、遅れまいとするあまり、教育の本質を見失わないように注意することは重要であろう。稲作りは米を収穫するためであることには神代の昔も今

も変わりはない。しかし、そのやり方と効率は大変進歩している。とはいってもコンバインによって稲刈りすることが目的に変わったように錯覚する現在である。教育界においても銘すべきでなかろうか。

最近、本校へ県内外から参観者が多いが、大部分の人はがっかりして帰えられるのでなかろうかと申しわけなく思っている。わたくしたちは、健康教育のために特別の施設をしているわけではない。この事は全教育活動を推進して成果が発揮されたからである。永く継続して実践すること、このためには指導要領に示されている内容を、どのような形で実践の場にかみ合わせるかが努力する点であると考えている。

3. 学級経営に基盤をおいた健康教育

「教諭は、児童・生徒の教育を掌る」。つまり、教科の指導、道徳の指導、特別活動等の学習指導要領に明示されているもの、および学校における生活の指導を掌ることと解されている。しかし、これ以外に当然、児童の教育を効果的にする条件を整える活動が不可欠の任務として加わってくる。この後者の活動を雑務として考える教師が多い。例えば「安全」を考える場合、児童自身の日常環境、器具の整理整備、遊びの環境等が保健的・安全的にきちんとしていることがたいへん重要なことであり、そのような環境内で生活してこそ児童に自らそなわるものである。「生まれより、育ち。」という諺がこの地方にある。

学校を参観される方で校舎内外がきれいで、器具・器材が整備されているのを見て、特別な対策があるように感じられるらしく、質問も多いが124名の児童でまわりきれものではない。

- 汚さないこと。
- 使ったものは元の位置にもどす。

このことが習慣化されているからと説明しても、信じてもらえないらしい。

このような習慣は、一朝一夕でできるものではなく、学級経営の中に位置づけて根気よく、飽かずに努力しないといけないものである。

国語、算数などのいわゆる主要教科をやりやすくするための学級経営ではなく、人間づくりのための学級経営であり、経営プランであれば、保健・安全に関することも無理なく位置づいて、よけいなことをしているように感じなくなるはずである。

4. 実践事項

(1) 健康生活反省による態度づけ

反省表とか、観察記録とかを利用して、子どもが記入し、教師が記録し、そして統計化しても、計画や記録としてはみごとである。しかし、年度末、あるいは年次を重ねるにしたがって教室の片隅に押しこまれるのが普通である。本校では、昭和38年度以来これを受け、しかも学級経営における重要な位置を占めて成功している。これは担任教師が健康生活反省表により、ひとりひとりの子どもと話し合う機会にし、また家庭やその保護者と話し合う具体的な資料として十分利用しているからである。

教師という仕事の中で習慣形成ということはよくいわれるが、これほど忍耐と継続とを必要とする仕事はない。本校では、このことが教師自身に習慣化されていることは貴重なことだと信じている。

(2) 体位・体力増強のための鍛錬

ひとりひとりの子どもが自主的に自己の体の処理のできる能力をつけ、健康増進をはかることに目標をもち、まず、

- 体育の生活化
- 体力づくり
- 体育カリキュラムの改善
- 体育施設の充実

に努めた。さらに実践にあたっては「ひとりひとりの個性に合った能力を高める」ことにめあてをもち、個別指導に重点をおいて進めてきた。教師全員が「学年に応じた技能をどこまで、どのように指導したらよいか」ということについての共通理解も大切だと考え、月初めに実技研修の機会を設け、共同研究を続けてきた。

体力づくりをめざし、全校体育（2限と3限の間に20分間）を実施し、毎月の体育学習の結果を試す「校内体育大会」については、永年継続し、実践し、その結果考察し、研究を続け、籾波教育の特色を発揮して

きた。

(3) 豊かな情操を身につけさせる

学級の目標と方向がはっきりして、子どもたちが常に学級に位置づいて目的的な活動をするよう配慮を続けた。そのためには、子どもを知るための個人観察の記録をし、適切な把握により個別指導に重点をおいた。さらに心情を育成するための具体的な場として、

- 版画指導
- 読書指導

の二面に特に力を注ぎ、全校の子どもが、ある一定の期間には一心に作品づくりにがんばる機会があり、できあがった作品については全員で鑑賞し、話し合うことにしている。

読書指導におけるめあてとして、

- 読書習慣を育てる指導——必読図書の選定、読書週間の設定等を通し、読書への興味と意欲を喚起する。
- 個別指導と集団指導——読まない子の原因究明、乱読する子の指導、ひとりひとりの読書能力や傾向を知り指導する。同一図書による集団指導を通して味わい方、考え方を深める。

以上のめあてにより、究極は全人の人間を育成することにある。

5. おわりに

以上、本校における健康教育の一端を述べてみた。本校が、昭和45年度小規模校日本一健康優良学校として栄誉を受けたことは無上の光栄と、学校はもちろん地区全員が感激に溢れている。本校で育った子どもたちが将来どれほど実力を発揮し、世のため、人のために尽してくれるかに期待をよせ、これからもますます力を合わせて、籾波教育の徹底を期したいものと誓っている。

健康優良日本一という栄誉に輝く学校も児童も先生もおかあさんも、一様につつましい態度で、よりよい成長発展への明日をお考えになっています。

ここに、そうした方々の玉稿とともに、健康増進の道へのご高見や、貴重な調査資料を収載し得たことを喜ぶとともに、ご寄稿くださいました各位に深甚な謝意を表します。



健康優良児日本一 越野真司と今市小学校

島根県出雲市立今市小学校長

石 倉 利 雄

1. 今市小学校と健康教育

今市小学校は普通学級32, 特殊学級2, 合計34学級, 児童数1270名, 県一の大規模校である。

越野真司君が健康優良児日本一に選ばれ, 晴れの表彰を受けて学校に帰った日, 簡素ではあるが心のこもった祝賀式を挙げた。その席上, 当市の新宮教育長は祝辞の中で, 「越野君が健康優良児日本一の名譽に輝いたのは, 本人や家族の方々の精進努力もさることながら, 永年健康づくりに努めてきた今市校の伝統を見逃してはならない。」と述べられた。その今市小学校の健康教育の伝統を紹介してみよう。

健康優良学校としては, 昭和24年に県一に選ばれている。続いて26年, 29年に準県一, 31年, 33年に県一, 以後38年, 40年, 41年, 43年と県特選校に選ばれている。また健康優良児としては, 37年に女児準県一, 39年男児県一, 42年男児準県一, 43年男児県一と続いている。安全教育についても全日本安全会からの表彰があり, よい歯の学校表彰は39年以降連続表彰を受けて今日に至っている。こう見てくると当校は文字どおり島根県における健康教育の名門校と言えよう。

越野真司君の日本一は, 何としても彼の天性の恵まれた体軀の上に, 本人のたゆまない努力, そして彼をここまで養育なさった両親はじめ家族の方々の丹精によるものであることはもちろんであるが, 彼の育った学校の風土がこうした伝統をもっていることにも幾分の力があつたのではあるまいか。

2. 今市小学校の教育

今市小学校は, 昭和41年以来, 「創造性の育成をめざす学習指導」の実践研究を続けて, 過去3回にわたる研究発表もしてきた。「自分の頭で考え, 自分の足で歩く子ども」を育てることを目標に, 子どもたちの創

造性を培うことに努めてきた。そのために自主性, 協同性, 追求性の3つの柱を立てて, 子どもたちが真剣に生き生きと学習に取り組む, そうした学習の中ではじめて創造的学力が生まれ育つものであると提唱し, そうした学習の成立をねがって実践研究を続けている。

越野君が, 県段階の審査, また中央での審査の折の作文や面接において, 広い視野に立った物の見方や考えを持っており, そして自分なりの意見をはっきり述べて, 審査員の先生方の目をひいたということを伝え聞いて, さすがと思うと同時に, 学校の実践目標が, こういう姿で花咲いたことを喜んだのである。

3. 越野真司のこと

越野真司の体格がずば抜けていることは, 一度彼に会われればわかる。身長170cm体重54kg, すらりとした均斉のとれた体である。5年生ごろから健康優良児候補として目をつけていて, 彼が東京へ出発するとあいさつに来た時にも「日本一をめざして頑張れよ。」と激励した。そして, その予感もないではなかったが, それがほんとうに実現したという知らせを受けた時は, さすがに夢ではないかと一度は疑ったほどであった。彼が日本一に選ばれたのを機に, 昭和42年度以降で県一や準県一, 県特選に選ばれた本校の卒業生を集めて一緒に座談会を開いたが, 体格の面では先輩の中学生にひけをとらなかつた。

運動面でも, 陸上競技・水泳・卓球となんでもでき, 市で行なわれる競技会で常に抜群の成績をあげている。

そして, 学校の成績も, どの教科もむらなくすばらしくでき担任も驚いているが, 特筆したいのは, 彼の人がらがらっぱであることである。明るく, 素直で, だれにも親切で, それでいて, 自分というものをしっかり持っている。すばらしい素質を持ちながら決して努力をおこたらない根生の持主でもあることである。その一つの例として, 彼が県の特選児に選ばれた時か

ら、懸垂力がやや劣るところから、この力をつけようと、家に帰ると近くの学校に行って懸命に練習を積み、それが今なお続けられているということである。

健康優良児と言うと世間一般には、体格や運動能力がすぐれていると思われがちであるが、それは、その半面であって、残る半面である学業成績や性格・人がらが実はより重要視されている。越野真司は、それにふさわしい、日本一の六年生であると言えると思う。

4. 終わりに

「今後自分自身の長所をおおいに伸ばし、これから先、社会人の一員として健康優良児日本一の名に恥じないよう、りっぱな行ないを示したいと思います。」——越野君の答辞の一節であるが、越野自身このことばのと

おり、りっぱな中学生、やがてはりっぱな社会人として成長してくれることは信じて疑わない。それについて、「日本一」意識が、変なスター意識にならないよう、本人はもちろんであるが周囲のものも十分考えてやらねばならないと思う。

そして、「成長期の児童、特に思春期前の体格には個人差が大きく、生まれつき小さな児童、あるいは俗に『おくて』と呼ばれ中学に入ってから急速に成長する児童もある。したがって、このような児童の場合でも、彼らなりに健康体であり、体格に応じたスポーツ能力をもち、学力、人間性共に優れておれば、たとえ審査は受けられなくても、りっぱな健康優良児である……。」と当校の高橋校医の言であるが、今市小学校としては、すべての子どもを、こうした意味の健康優良児に育て上げるよう、一層の努力を重ねたいと念願するものである。



学級における

健康優良児日本一 越野真司君

担任 原田登紀子

「越さんは、僕等にとっては楽しい仲間の一人である。人の悪口を言わない、僕たちが何んだかんだとはやしても怒らない。と言えはまるで人と口をきかないようだが、そうではない。結構さわいで遊ぶ。心が広く、やさしいのかもしれない。越さんは、自分の顔の良さをけって自まんしない。遠い存在意識を絶対に感じさせない。一口にいい奴である。」

「一年生からも(越野のお兄ちゃん)という名で親しまれている越さん。物事を広く見て、細かい所にも気を配る中で、友だちづきあいがよく、ユーモアがある。」

「女子の間でももっぱらうわさの絶えない人物。常に冷静さと素直さをもって物事に接しているところがモデルではないかと思う。いつも明るくてつきあいやすい級友というより良い兄とでもいうべきである。」…

これは級友の真司評の一コマです。彼はこのように42名の級友から親しまれ、信頼されています。終始笑顔で友だちづきあいがよく、見るからに明るい感じのす

る子です。また何かに失敗することがあっても、自分の非を非としてあっさり認め、わからないことはわからないと素直に言える子です。そして、大きな体に似合わず細かい神経の持主でもあります。4月当初の日記の中に一年生と共に登校していく場面で、

「陸橋を渡る時小さいわりにちょろちょろとすばやく動くので、もしや足をつまづかせないかと心配で、はらはらした。」

と記しています。こんな性格から、一年生が、[〃]越野のお兄ちゃん、お兄ちゃん[〃]としたい寄ってくる由縁でもありましょう。

しかし、こういった反面学習時における彼は、自己に厳しく、いい加減な妥協は許しません。特に理数科に興味と関心を持ち、論理的、創造的思考力に秀れています。むずかしい問題につき当ると納得のいくまで追求し、必ず解決していく真の強さと、根気力を持っています。

「…ところでぼくを、ここまで立派な児童にしてくれたのはやはり、12年余りの間、ぼくを育てあげてくれた家族のおかげだと思っています。その中でも生まれた時から、ぼくの身近な所において、いろいろ欠点を直していくようにしてくれた母のおかげだと思ってもまちがいが無いと思います。」

これは、日本一になった時の彼の感想です。自分の家族をこのように信じ、母への感謝の念を抱く心。運動能力も、体力も大事であります。何にも増して大事なこと、精神的な豊かさではないでしょうか。

今、彼は、学校・学級共にリーダー的立場にあり、議長団として早朝から登校し、学校の一日のスタートが気持ちよく行なわれるように気を配り、鼓笛隊の指揮者として以前にも増して張り切って活躍し、精進して



このたび、はからずも健康優良児日本一の栄誉を受けまして、母としてこのうえない喜びでございます。

あらためて、過去12年余りをふりかえってみますに、ただ健康で、みんなに愛される子供になってほしいと願ってまいりました。

出生時の身長55cm、体重3,750gと、すでにこの時から体格には恵まれていました。大病もなく、けがもなく、まったく順調に育ったというよりいいようがありません。が、特に健康について留意した点といえば、一つには、小学一年のころから就寝前に歯をみがく習慣をつけましたが、長い間にはいやがる事もありました。そんな時は、いっしょになってみがいたものです。

二つ目には、偏食をしないように特に気をつけました。それには調理の仕方にもくふうしました。さいわい食欲も旺盛で調理するにもやりがいがあります。本人のいう健康法は、よく食べてよく寝る事だそうです。

四年生の時、体力づくりに毎朝6時起床で1キロマ

います。

「越野君が東京から帰られた時、何だか私たちとずっと離れたえらい人になられたようで、話しかけたり、話されたりするのがこわいようでしたが、実際は、私たちの考えちがいで、学級に入ってこられた時も前とちっとも変わらず、日本一になったぞというようなそぶりはひとつもなく、いつも笑顔で話しておられます。」と女子の一人の感想ですが、このように自己の最高の栄誉に驕ることなく、賞賛の波におぼれることなく、以前と何ら変わらない彼を見て、ほっと胸をなでおろし、これでこそ真の日本一だと誇りに思います。

この上は、現時点においての喜びは喜びとして味わい、今後自己にいっそう厳しく、素直に豊かな人間として成長し、りっぱな社会人になることを望んでいます。

真 司 を 育 て て

母 越 野 敏 子

ラソンをしました。また、就寝前には腕、腹筋の運動もしました。後者は一人ではできないため、私が手を貸してやりましたがこちらが続かず、今ではエキスパンダーだけしております。何か一つでも自分のものにして持続できればよいと思っています。

わが家は、祖父母・両親・妹の家族構成ですが、その中で特に祖母と話し合い、過保護にしないように気遣いをしました。よりよい家庭環境をつくるために、一家団らん重点をおき、夕食時と夜9時には一日のできごとを話し合い、対話の中からお互いを理解し、家族関係を深める場としています。とかく核家族化した昨今、家族ぐるみの話し合いの場からも人間形成の一端があるものと思います。

日ごろから、陰日向なく、責任感の強い人間になるように養育してまいりましたが、この上欲をいえば、さらに意志強固な人間になってほしいと思います。

日本一の誉れに決して驕ることなく、交友関係を大切にして、健康で伸び伸びと勉学に励んでくれますように願っています。



日本一坂口育子をかんがえる

北海道上磯郡上磯町立上磯小学校長

小山 政 行

1. 日本一になった感激

「パンザイニッポン」の電報を自宅でうけとった私は一瞬信じられなかったが、ややあってこみあげてくる驚きと喜びに町長・教育長・日本セメント会社と連絡せずにはいられなかった。「では元気で行っておいで」と送り出した育子さんがこれほどの成績をうけるとは夢にも思わなかったからである。この感激は校内外関係者一同共通のものであった。初めて応募し全道一・日本一とストレートにパスしたことは不思議でさえある。しかし、この感激をもたらした要因は必ずなければならない。それは何であったのだろうか。

2. 日本一をかちえた要因

表彰状の文面はこうである。

「全日本健康優良学校児童中央審査会はあなたを昭和45年度健康優良児童に選びました。あなたは家庭の愛情や学校の指導とあなたの努力で、すこやかな心とからだをもつ児童になりました。

ここにその栄誉をたたえて表彰します」

これでわかるとおり名は健康でも中味は心と体のすこやかさであり、心は知・情・意の調和的発達を意味し、体は体格・体力・運動能力を総合的に所有していることを意味する。さらに、心身一体として知識・理解・態度・能力などを価値ある方向に発揮できるようにしなければならないのである。

約めていえば、6年生段階の児童として、現在も将来もりっばな人間としてマークできるほどの者を、中央審査会は男女各一名選び出したということになる。

そして、その要因は、家庭の愛育と学校での指導と児童自身の努力によるものであるという。

もちろん父母の精神的・肉体的素質の伝受ということが出発点であろうけれど、両親の愛情と影響ということが人間形成の基底となり、その上に計画的・具象的・調和的・積極的な学校教育が実施されてはじめてあるべき人間像がつくられていったのであろう。日本

一になった坂口育子は一人だけれど、それは頂点であって、その嶺や裾野はずっと広がっているはずである。育子一人を日本一にするべく育てたのではなく、全員を等しく教育した結果、特定の一人が日本一にそだてられていたということである。

父母の中には「たまたま日本一になるほどの体格の子が一人いたということが、そんなに名誉なことなのだろうか」というような感じ方をしている人もあるいはいるかもしれない。しかし、私はいう、上磯小学校の教育が日本一の子を生み出せるほど営々としてたゆまずに行なわれていたということを見無視はできないのではないかと。口はばった言い方で恐縮であるが、19名からなる専門的審査会が行なった知能テスト、運動能力テスト、臨床審査、面接による総合的人物審査などの関門をパスしてきたいきさつを考えれば、そう断ぜざるをえない。創造性とか近代的感覚とか、人間関係の円滑さまたは融和性とか、問題状況への適応力などは単なる付焼刃では身につかないのではないかと、ともあれ複雑な要因を私は私なりにそう考えるのである。

3. 坂口育子という児童

一見すらっと伸びた肢体に、愛くるしい瞳は人を魅する何かをもっている。顔も容姿も端麗であり、運動もずばぬけている。しかし、私はむしろ素直で明るく、下級生に親しまれ同級生に敬愛されるその人がらに感心している。

身長	164.4cm	視力	1.0
体重	48.0kg	巾とび	4 m 40cm
胸囲	72.5cm	けん垂	61秒
座高	87.1cm	ソフト投	35m

と、身体面は大体のところをいっているが、運動会でのマラソンでも初めからトップでがんばっていく姿を見るにつけ、その粘り強さをかいま見る。彼女の志望は「先生になりたい」というにあるが、きっとすばらしい教師として初志を貫徹するにちがいない。現在児童会長として1070名の全児童を動かしているが、どうかこの

ますますと成長していってくれることを祈りたい。

父は日本セメント上磯工場に勤め、若いころ野球選手をしていたとき。母も共に生粋の上磯っ子で、函館市の西隣り、函館湾を抱く海岸線がずーっと延びる長方形の上磯町は、人口2万5千人、アジヤ石油会社との二大工場を含め、将来臨海工業地帯として発展する青写真の描かれている所である。山あり川あり海ありで、自然の豊かさを誇ってきたが、近年は公害も浸蝕の度を深めつつあるのは遺憾である。「日本一などとは夢のような、家庭で特に変わった育て方をしたわけじゃなし」と語るご両親もこんな町で育った方々である。

学級担任の佐々木恒雄先生は保健体育専攻の人であるが、何によらず一生懸命学級指導に当り、級風も素直で明朗快活、2か年の担任ながらその人柄が全体にしみこんでいるように感じられた。校内放送座談会、学級文集特集号発行、校長と学級児童との懇談会、PTA主催の祝賀会などいろいろな行事をこなしてきたが、気持ちよく学級全体が協力し、日本一の誉れを自分たちのものとして受けとめ、それをよりよき刺激剤として善用しようという姿勢がみえることに私は満足している。

特に北海道教育委員会教育長岡村正吉氏が、私に「これから育子さんが日本一という過度の重荷を背負っていくことになるが、それが悪い影響を及ぼさないであろうか」と祝賀に来校の折話されたが、言下に「その心配はご無用です。彼女はそれを善用し、級友も善用しています」と答え得た私は、心温まるものを感じたのである。

その出先である渡島教育局。その他町内外関係者からよせられたご厚志に報いる道はこれしかないのではないかと思う。

4. 本校の健康教育素描

28学級を有する本校に専用グラウンドがない。40m走のできる空地と、チョットした中庭と集合場をかねた体育館だけである。この狭い施設の中で、子供たちの欲求に根ざす体育は各学級共地道に行なう。冬はスキー指導とスキー遠足があり、春秋は大小運動会、各学期には児童会主催による学級対抗競技など欠かさない。

学校給食はもちろんであるが、ビタミン欠乏を補うためのカワドロップス肝油の服用は何年来のものであり、昨年から全校悉皆服用にきりかえた。町当局には、グラウンド設置をつとに働らきかけてきたが、今後はさらに拍車をかけられよう。育子さんも町長にじかにそのことをお願いしていた。夏は水泳をやるが、海水汚染のためプール設置の運動をしつつある。

なお真の健康教育は全人教育に帰着するから、各教科の授業には毎年重点的に力を入れてきた。今後もこの方向で努力し大方のご期待に応えたい。

育ちゃんを 担任して

佐々木恒雄

思い出しても夢のような気がします。特別健康優良児として指導してきた事実もなかった。たまたま書類が学校に入った時に、学校長から、「育ちゃんはどうかな？」と相談を受けて、何んとなく提出したにすぎなかった。

しかし、日本一になった現実をふまえてみれば、学校教育による影響が大きくそのウェートを占めていたのではないかと考えさせられるのであります。また、育ちゃん自身先天的に恵まれたものは持っていた。体は大きく、性格は良く、学力もすぐれていた。もちろん、運動能力も恵まれていた。どの面から把握しても欠点のない六年生らしい健康美を持っていたように感じられた。それだけに北海道審査ぐらいいいけそうな期待はひそかに持っていたが、道代表そして特選児童に選ばれたときには、驚きでもあった。また、反面それだけにこの与えられたチャンスを教師として生かしてやるのが当然なことだと言う責任も感じた。

以後、他の代表に劣らないようにと基礎的な体力づくりが続けられた。確かに体位はめぐまれていたが、その割合に筋力が弱かったので、できる範囲において、無理のかからないように体力づくりを続けてみた。その成果はあったものと認識しているが、何よりも大きかったことは学級の友だちの協力、励し、そしてその苦しさに耐えた育ちゃんの精神的な強さ、頑張りがあったからだと思います。とにかく何ごとにつけ一生懸命やる育ちゃんなのです。お陰で日本一を得ることができたのであります。確かにそれは名誉なことでもありましようが、それ以上に、そのために努力を続けた自分の一步一步の足跡がはるかに尊いものだったので

はないでしょうか。

私自身にとっても非常に勉強になりました。何かのめぐりあわせとさえ言えばそれまでですが、私の学級に育ちゃんを含め36人の子供が与えられたことに感謝したい。

学級の36人の仲間の力、そして学校長はじめ全校あげての教師と児童の協力、ご両親の暖い力が育ちゃん

を支え、日本一を誕生させたものと思います。

明るく、誠実で、努力家の育ちゃんであるが、残るわずかの小学校生活を児童会会長としてかけまわっています。北海道の片田舎を訪れた20年ぶりの日本一育ちゃんですが、これからもすこやかに健康優良児の名において真直に成長するよう陰ながら見守ってあげたいと思います。



育子を育てて

母 坂 口 孝 子

予想もしない健康優良児日本一の受賞、あれから3か月、このごろ私は、育子を何かと別な角度から眺めております。

これと言う特別な育て方をしたわけでもないのに、今改めて自分の子供を語ることは非常にくすぐったい気持ちが覆っているからであります。

育子が生まれて3才になるまで、私は役所勤めをしていた関係上、主人と私は育子を連れて勤めの終わった夕方や、日曜日など実によく散歩しました。また、スポーツ好きの主人は近くの野球場で育子と走り回っております。

離乳の早かった育子の偏食にはずいぶん苦労しました。しかし、私はせっぱつまった手段として、ときどき近くに住む兄や姉の家へ行き、嫌いな魚や生野菜を食べさせたのです。よその家へ行くと何かとよく食べる子供の心理をつかみ偏食を是正したのです。

日光浴、赤ちゃん体操、散歩のおかげで、町の赤ちゃんコンクールで表彰を受けました。幼稚園に入るときは、よその子供たちより20cmも大きかったので、おかげで運動会はいつも1位でそれが6年生の現在まで続いております。

しかし、性格はややのんびりしているので、日本一となった今も、大して気にもせず、何事もなかったように、勉強の後は3年生の妹と遊び回っております。

小学校からはお友だちとよく遊びましたが、身長が高いため2、3年上のお友だちとの行動が多くなりました。

5年生から、佐々木先生が担任となり、勉強イコ-

ル健康の教育方針が打ち出されて一段と厳しい指導は、とみに育子を精神的に成長させてくれました。

6年生の夏、札幌で全道大会があるまで、主人はもちろん、私もこうした行事を知りませんでした。運よく1位となり、さらに全国大会においても北海道から2度目の日本一の表彰、正直言って夢にも考えておりませんでした。これもみんな、上磯小学校の小山校長先生を始め、佐々木先生、また他の先生方のご指導があったからと深く感謝しております。

児童会の方は、5年生に書記長、6年生は会長をしているようですが、明朗な素直な女の子を願っている私は、よい試練だと思えます。

環境を申しあげるなら、道南は非常によい所であります。海あり、山あり、それに伴って新鮮な魚と生野菜、2人の子供は私の料理を喜んで食べてくれます。チーズや肉もよく食べます。運動不足の主人は近くのグラウンドへよく行くので子供たちは決まっております。

とにかく、大きな病気もなく過したわけですが、別段健康優良児として育てたわけではなく、自然に成長したと言えると思えます。

これからの育子については、受験その他、数多くの問題はありますが、私は、その成長をしっかり観察したいと思えます。多分積極的に行動するでしょうが、「努力」の二字を忘れず、また「女らしさ」を失うことなく、この受賞を恥ずかしくないものと思いたいと考えております。



健康と学校教育

三重県立安芸郡美里村立長野小学校長

山 際 保 重

1. 健康を意識に

いつも山間の清域に居るとあの独特の清澄な空気の味をつい忘れ去ってしまっているように、いつも心身がすこやかで対人的にもうまくいっていると、つい自分が健康であることに気がつかないばかりか勝手気ままが出てきて自分が健康であることのしあわせを忘れてしまい、病气やけが等をして、体が不調になったり、対人関係が不調になってから、はじめて健康であって欲しいと願うというようなところが人間にありがちなことで、人間のこうした一面が悲しいのです。健康であることへの強い憧れと、健康であることに対する敬けんな感謝の気持ちと、さらに健康を維持するための身と心の慎しみを持たねばならないと自ら省みる次第です。

当校の子どもたちが大自然の大気の中で太陽の光を全身に受けとめて、張りのある皮膚の光沢を放ちながら元気いっぱい、みんながいっしょに楽しそうに体操や運動に励んでいてくれる姿を見るのが何より楽しみであり、こうした子どもたちの将来に大きな期待を寄せるものです。個々の子どもに、健康ということを感じさせ意識させながら学習させたりその他の生活をさせることこそ健康教育の第一歩ではなからうかと思えますし、また、子ども自身にとっても、積極的に、そして主体的に、自分の健康づくりに取り組んでいくことへの意欲となるのではないのでしょうか。

2. 健康を築くもの

心（主として脳神経系）と肉体的な面（皮膚系、筋肉系および骨格系と内臓諸器官）の有機的な機能が極めて順調にはたらき、しかも、常に明快な判断力と理解力と、社会性豊かなすこやかな人間の状態を保ち育てることへのあらゆる営みこそ、私どもの健康を築いていくための営みと言えると思うのです。この営みの中核となっていくものは、「保健活動」と、この保健

活動に支えられた適切な身体活動と、この身体活動を通して人間形成を期するところの「体育」であると思えます。

保健活動の内容としては、学校給食（特に栄養面）、疾病予防、環境衛生、安全指導、精神衛生をはじめ健康生活に必要な諸診断と諸調査、保健に関する知識と態度、ひいては、習慣形成等の教育活動が必要となってくるわけですが、こうした保健活動を、地域または校区の事情や子どもの実態等に応じて充実していかねばならないことの責任を痛感しておりますし、一步一步と、焦らずこの面の課題の達成に努力していかねばならないと思っております。また、体育の望ましい在り方を求めて、当校は、昭和42年から現在も継続して取り組んでいるのです。

3. 学校体育について

体育が子どもの健康をつくり、また、保つ上に極めて大切なことは、いまさらいうまでもないところであります。特に児童生徒の心身の発達段階に応じて基礎体力をしっかりと身につけさせ、合わせて身体活動を通して望ましい人間形成の基礎を養うものでありましようから、ただ単に技を競い、記録を競うということは、児童生徒の体育意欲を高めてやる利点はあるでしょうけれども、教師としては、その技能が、または記録が、ある段階にまで向上していくプロセスにこそ体育指導の目的につながるものであることを常に心したいと思います。

よく、どこの学校は鉄棒や跳箱がすばらしくよくできるから体育の進んだ学校だとか、陸上競技等には、いつも強いから体育に秀でた学校だとか、聞くこともありますが、一応結構なこととは思いますが。と言いますのは、そうした学校が正課体育時の指導が極めて適切で、体育施設環境がよく整備されていて、個々の児童生徒の技能的可能性がよく実現され、体力の上に顕著にその効果が表れてきたからと理解した場合に結構

だと申したいのであります。

しかしながら、人間にはそれぞれに素質があり、明確には把握できないけれども可能性の限界もおおのずからあるでしょうから、ただ単に競技または技巧がすぐれているから直ちにその児童生徒は、体育が優秀であると考えたり、そのような面ですぐれた学校を直ちに体育の優秀校と速断するような考えが、もし一部の人の中にあるとするならば教育の課程の中にある体育としては一考を要するのではないのでしょうか。どれだけ努力しても、はかばかしく技能が上達しない者にとっては、体育は苦痛な教科になってしまうおそれがあります。

このことは、体育観というよりは、むしろ評価の問題に属するかもしれませんが、それぞれ個々の児童生徒が、かなりの意欲をもって、積極的にまず正課の体育の学習に取り組むことができる方向への一策として、個人別のステップ票（能力段階票）といったものを教師がよく考案してやり、その指導に活かすようくふうを加えることも望ましいのではないのでしょうか。なお児童生徒に積極的に、また、効果的に体力を養っていくと考えるならば、やはり子どもの全生活領域および全教育活動を通して十分配慮しなければならないことも当然でありましょう。

当校の経験から見ますと、特に業間体操のさせ方等にもくふうを加え、子どもの自由な遊びの時間も、大自然の中で運動場の体育施設等を十分に利用させる等の考慮を加えてやることで、子どもの体力を養うのに効果が大きいことを知ったわけです。

4. むすび

児童生徒の健康こそ、学校教育それ自体の大切な目標の一つであると同時に、学校教育活動の基調とすべきであると思います。

子どもの健康を築くには、まず、子どもの意識の中に健康の実態を呼び覚まし、人体構造とその機能に対する理解を、その心身の発達段階に応じて深めながら、焦らず着々と保健活動の充実につとめると共に、保健指導に支えられた望ましい体育の在り方を求めていかなければならないという大きな課題を内在していることと思います。そして、その他の教科およびその他の領域の学習指導の効果と併行して、健康であることを期して学校教育は力強く推進されていかなければならないのではないのでしょうか。広く斯道諸賢のご批正を乞う次第です。

業間体操

現在業間体操については、子どもの自由な遊び時間を取りあげてしまったり、教科時間の延長のような内容で、子どもの意志を束縛した業間体操は望ましくないということを耳にするが、諸調査の結果や、前述したテーマをとりあげた理由の中にあつたような子どもの劣っている態度、技能をのばすには、まず、この時を利用する以外になかった。そして、正常にもどす機会として業間体操を考えた。

○実施方法

ア. 第2限と第3限の間に20分間をとった。

イ. 施設、用具を使った運動ばかりでなく、陸上、ボール運動も加味した。

そして、自由時間は一日に2学級を原則として作り、自由に遊ぶ場とした。

ウ. 学年別に小集団を作り、一週間の時間表により、毎日次々と内容の変った種目をして一週間のローテーションで進めていく。

○実施後の問題点と対策

ア. 運動の方法や運動する順序があいまいであった。運動種目の時間割り表を運動場の近くに取り付け、よくわかるようにした。遊び方については、みんなで考えていった。

イ. 施設・用具から施設用具へ移動するのに時間がかかった。また、移動の時に他学年の運動のじゃまをすることがあった——子どもに運動の順番を指示し、小集団グループを作り、大きな移動を防いだ。

ウ. 指導に運動場へ出る教師の休息時間が取れなかった——低学年の子どもの指導は高学年の子どもが交替で行ない、週番教師が、全体の注意をすることにした。

○現在のようす

ア. 子どもの体育への興味が深められた。

イ. 基礎的体力ができて、授業時間に完全にマスターしていけない体育的遅進児が救えるようになった。

ウ. 子どもの持っている技能の可能性をじゅうぶん伸ばしていける。

エ. 小集団の中で、助け合い協力し、順序を守るなどの社会的態度を養うことができる。

オ. 子どもが、どんどん新しい遊びを考え、するようになった。

などがうかがえる。

昭和44年3月6. 7. 10. 11. 12日実施

広見町中学生の血液検査結果表

検査項目、全血比重、血色素（シアンメトヘモグロビン法）

調査者 愛媛県北宇和郡広見町役場保健衛生課

考 察

広見町の事業計画に基き、同町内中学生の、血液検査（全血比重、血色素（シアンメトヘモグロビン法））を実施した。

結果は別紙のとおりであるが、全体からみると、甚しい貧血（検査値からみて）と思われるものは少なく、また、性別・学年別にみて、大きな差はないように思われる。

全血比重について、男、1,050以下、女、1,048以下、をみると、男子は、愛治中学（10.66%）、女子は、やはり愛治中学（8.42%）であった。

血色素について、男、75%以下、女、70%以下、をみると、男子は、愛治中学（6.6%）、女子は、北宇和中学（7.42%）愛治中学（7.36%）であった。

従って低値のものが、比較的多かったのは、男女ともに、愛治中学であり、少ないのは、男女ともに、三

島中学であった。

低値の原因については、種々あることと思われるが、今回の場合、

- 1) 食生活（栄養のアンバランス）によるもの、
- 2) 寄生虫によるもの、
- 3) 家庭の経済状態によるもの、

等が考えられる。特に1)による場合が、多いのではないかと、推定されるので、それぞれの立場で調査を行なう必要があると考える。

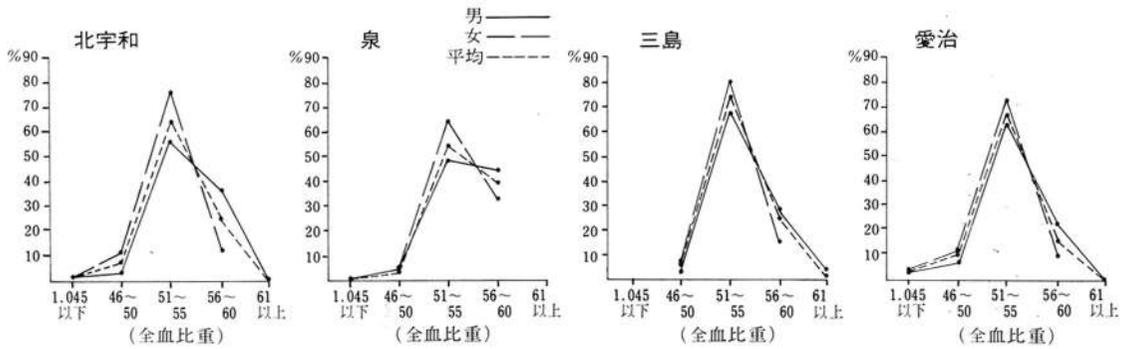
いずれにしてもできるだけ早く、この原因を究明して、住民の健康管理の一助としたい。でき得れば、今回は、婦人層を対象として、同検査を行ない、一家の柱（食生活面での）である主婦に低値（食生活の原因による）のものが多いとすれば、この層に対し、食生活の改善をよびかけ、これが実行に移されるならば、その家庭全員の血液状態が漸次、正常値に近づき、かつ、これを保持できるようになることを期待したい。

全血比重分布（学校別、性別）

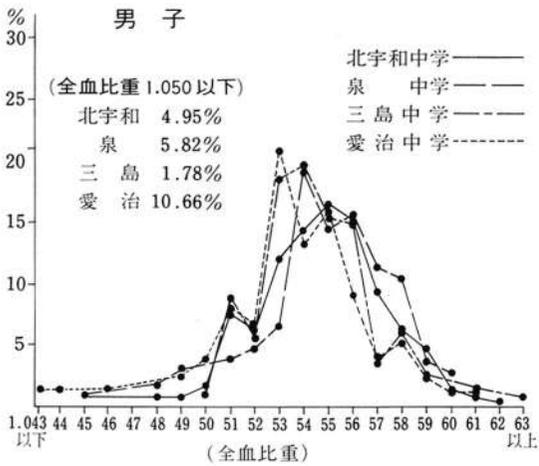
(1)

学校別 性別 全血比重	北 宇 和 中 学						泉 中 学			三 島 中 学			愛 治 中 学			合 計
	男	女	計	養 護 学 級			男	女	計	男	女	計	男	女	計	
				男	女	計										
1.045以下	(0.90) 2	(1.48) 3	(1.18) 5				(0.97) 1		(0.54) 1				(2.66) 2	(3.15) 3	(2.94) 5	(1.08) 11
1.046~ 1.050	(3.61) 8	(10.89) 22	(7.09) 30		(15.38) 2	(10.0) 2	(4.85) 5	(3.75) 3	(4.37) 8	(1.78) 2	(2.80) 3	(2.28) 5	(7.99) 6	(11.57) 11	(9.99) 17	(6.10) 62
1.051~ 1.055	(57.46) 127	(76.23) 154	(66.42) 281	(57.14) 4	(69.23) 9	(65.0) 13	(49.51) 51	(63.75) 51	(55.73) 102	(67.85) 76	(80.38) 86	(73.97) 162	(65.33) 49	(73.68) 70	(69.99) 119	(66.69) 677
1.056~ 1.060	(36.65) 81	(11.38) 23	(24.58) 104	(42.85) 3	(15.38) 2	(25.0) 5	(44.66) 46	(32.50) 26	(39.34) 72	(27.67) 31	(16.82) 18	(22.37) 49	(22.66) 17	(11.57) 11	(16.47) 28	(25.41) 258
1.061以上	(1.35) 3		(0.70) 3							(2.67) 3		(1.36) 3	(1.33) 1		(0.58) 1	(0.68) 7
計	221	202	423	7	13	20	103	80	183	112	107	219	75	95	170	(男 518) (女 497) 1,015

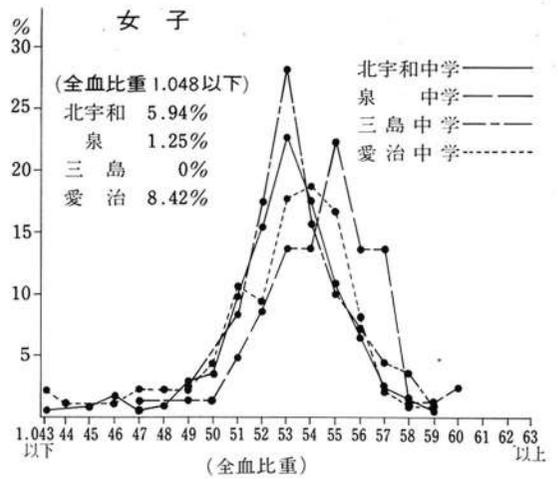
“注”（ ）内の数字は%を示す



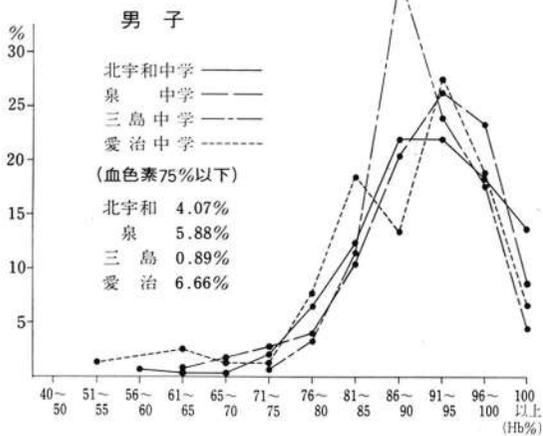
全血比重分布 (学校別)



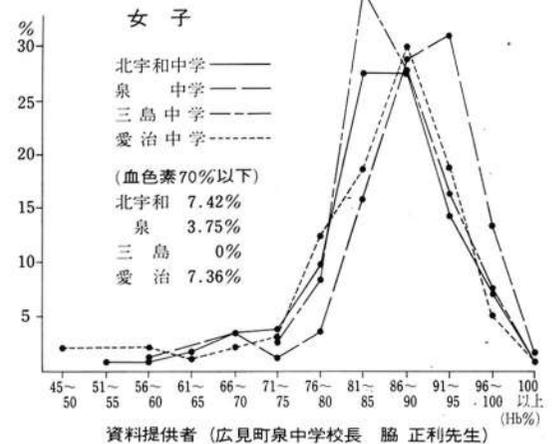
全血比重分布 (学校別)



血色素分布 (学校別)



血色素分布 (学校別)



資料提供者 (広見町泉中学校長 脇 正利先生)

昭和四十六年四月十五日印刷

編集人

清水常一

発行所

河合製薬株式会社学術部

東京都中野区新井一丁目五十一番八
電話東京三八五三二二(代)

昭和45年度全日本健康優良校・児童

健康優良学校		健康優良児	
十二学級以上	日本一 島根県浜田市立原井小学校 兵庫県芦屋市立山手小学校 神奈川県鎌倉市立御成小学校 広島県広島市立段原小学校 新潟県新発田市立御免町小学校	男	日本一 越野真司 島根県出雲市立今市小学校 鈴木哲男 山形県山形大学教育学部附属小学校 鳴門亮二 栃木県宇都宮市立雀宮中央小学校 足立淳一郎 神奈川県横浜市立つつじが丘小学校 伴野修 静岡県清水市立有度第一小学校 福本秀樹 富山県高岡市立定塚小学校 高塚満 鳥取県赤碕町立安田小学校 国方誠一 香川県高松市立四番丁小学校 浅野修司 愛媛県松山市立道後小学校 中尾義文 長崎県福江市立緑丘小学校
	日本一 富山県小矢部市立藪波小学校 島根県浜田市立雲雀丘小学校 新潟県頸城村立大瀧小学校 香川県大野原町立萩原小学校 京都府木津町立相楽小学校	女子	日本一 坂口育子 北海道上磯町立上磯小学校 藤江直子 兵庫県西宮市立鳴尾小学校 荻野房枝 群馬県桐生市立広沢小学校 南玲子 福島県福島市立清水小学校 濱田美保子 静岡県富士市立今泉小学校 杉本厚子 三重県亀山市立亀山西小学校 夏野寿賀子 富山県富山市立西田地方小学校 総田もと子 大阪府茨木市立三島小学校 五味泰子 奈良県大淀町立大淀緑ヶ丘小学校 福田道江 鳥取県日野町立根雨小学校



カワイ

学童の健康づくりに!

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

製造発売元 河合製薬株式会社 東京都中野区新井2丁目51-8