No.193

健康教育®

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 親子でチームスポーツから学ぶ、
自分らしい生き方 …… 中竹　竜二

◎ オンライン絵本会でつながっていこう
…… 竹内　美紀

「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	親子でチームスポーツから学ぶ、自分らしい生き方
8	オンライン絵本会でつながっていこう
15	あらまし

表紙：北烏山なごみ保育園（東京都 世田谷区）

親子でチームスポーツから学ぶ、自分らしい生き方

日本ラグビーフットボール協会
コーチングディレクター

中竹　竜二

はじめに

あなたが考える子育てとは何でしょうか?

子育てという言葉のイメージから、親が子どもを育てるという、上から下のトップダウンな考え方に捉えられがちです。実は、子育てを通じて成長するのは、親の方なのではないでしょうか。

子どもは何も知らないから、何もできないから大人が教えてあげないといけない。それらの偏見を捨てて、自分のエゴに気づき、子どもをひとりの人間として対等に見てみましょう。

子どもに好きなことを見つけて欲しい、学んで成長して欲しいと願うなら、まずは親である自分自身が、背中でその姿を見せる体現者となれば説得力があります。目の前にいるひとりの人間が無限大の可能性を秘めているとしたら…。

子ども、そしてあなた自身をもっと信じてみませんか?

他人と比べず自分らしくいようと決めた子供時代

福岡県中間市、山に囲まれた田舎で生まれ育った私は、小さな頃から大きな夢があったわけでもなく、いわゆる世間一般的な普通の暮らしをしていました。兄の影響で、ラグビーに明け暮れる日々。勉強ができるわけでもなく、やりたいことがあったわけでもありません。

実は、ディスレクシアという、文字を読むことが難しい障がいを抱えていました。小学校の国語の時間、先生に当てられて、文章をひと段落読む、その行為ができません。それが、周りからなかなか理解されませんでした。クラスで笑い者にされ、悔しさから、前日夜中まで教科書を

丸覚えして、授業に挑んだことがありました。努力した結果、みんなと同じように教科書を読めた瞬間、見返してやったという思いとは裏腹に、あまりに周りが無反応で唖然としました。

そこで気づいたのは、人間やればできるということと、思いのほか誰も自分のことを気にしていないということでした。なんだこんなものか、と吹っ切れたことを覚えています。ゴールを設定し、やり切ってみて、見える世界があります。他者の評価軸で、誰かに褒められるために生きるのではなく、自分らしくいようと心に決めました。

ラグビーW杯で注目された“多様性”

2019年ラグビーワールドカップ、アジア初開催となった日本大会で、日本代表はベスト8に名乗りを上げ、大きな感動に日本中が包まれました。日本ではあまり人気のなかったラグビーが、なぜここまで盛り上がったのでしょうか。

それは、ラグビーというチームスポーツが持つ本質的な魅力に、多くの人が心を動かされたからではないかと思っています。

ラグビーの特徴の一つに、多様性があります。ラグビーは、国籍や人種に関係なく、国の代表チームに選抜されるというルールがあります。多様な国籍のメンバーが、日本の旗を背負って戦うシーンは、何とも言えない迫力があり、言葉やバックグラウンドの壁を越えて作り出されるワンチームだからこそ感動するものです。

また、ラグビーはポジションごとにそれぞれの役割があり、何かひとつでも強みがあれば、足が遅くても、身体が小さくても堂々と戦えます。たとえば、運動能力が低く、試合中ボールを持って走ることは多くありませんが、タックルに

長けていて一発で相手を倒すことが強みという選手もいます。

チームスポーツでは、それぞれの得意を活かして、個人の弱点はチームで補い合えばいいのです。自分の強みや個性を活かして活躍できる場所があるという点で、多様性があります。そう考えると、自分にもできるかもしれないと希望が持てませんか?目標に向かって、ひとりひとりに与えられた役割（個性）を認識して、果たすことが大切なのです。

100人いたら100通りの人生、親の都合で子どもをコントロールするのではなく、個性を見つけてその個性を大事に育てていけるといいですね。

「自分らしさ」を見つけよう。まずは正面から向き合うこと

では、個性や自分らしさとは何なのか考えていきましょう。子どもの個性を活かしたい、好きなことを見つけて熱中して欲しい、そう望む親は多いです。その前に、親であるあなた自身は、どれくらい自分のことを知っていますか?自分はどういう人間なのか、本当は何がしたいのか、いざ問われると答えられないものです。勉強ができない、スポーツができないなどと、子どものだめなところばかり目を向けて指摘するわりに、自分は仕事に集中できていないなんてこともあるかもしれません。

子どもは親のことをよく見ています。ちょっとした声がけや意思決定において、親が言行一致していないと子どもは混乱し、何を信じていいのかわからず、結局大人は嘘ばかりとなってしまいます。まずは、親子で、自分のことを正しく理解するということから始めてみましょう。自分の好き嫌いや得意不得意は何なのか?自分は何がやりたいのか?人間は感情的な生き物で、好き嫌いはパフォーマンスに大きく影響します。もちろん好きと得意は異なるもので、不得意でも好きかどうか、向いているかの視点は大事です。

自己認識の方法には、自己の観点から自分を理解する「内的自己認識」と、他者の客観的な視点から自分を理解する「外的自己認識」の2つがあります。

要は、自分のことは自分ではよくわからないものなので、まわりから自分がどう見られているか俯瞰して見ることです。両方の視点で行ったり来たりしながら、本当の自分の姿を見つけていくのです。特に、子どもはまだ自分の考えを確立していないため、問いを投げかけながら、導いていくサポートができると理想的です。

どんなことをしていると心から楽しめるか?まわりからよく言われることは何か?最初はなかなか意見が出てこなくても、選択肢をいくつか用意したり、絵や表現方法を変えたり、親子の時間を楽しみながら、自分らしさを探っていけるよう工夫しましょう。

不得意なことも、今できている、できていないに囚われず、過去と比較してどれくらい成長しているかにフォーカスすることも大事です。ともに自分自身と向き合うプロセスを楽しめたら素晴らしいですね。

「振り返り」で更に自分らしさが見えてくる

自分らしさは言葉にしたら終わりではなく、日々自らを「振り返る」ことで、更に自分らしさが磨かれていき成長につながります。

スポーツの練習や試合の振り返りで、「GOOD/BAD/NEXT」というフレームをコーチや選手たちに使ってもらっています。起こったことに対して、まず良かったこと[GOOD]から振り返り、次に悪かったこと[BAD]、最後に、もう一度やるならどうするか?という次のアクション[NEXT]に落とし込みます。

振り返りは、すればするほど習慣化され、言語化する能力が磨かれるため、日々のトレーニングが大切です。良い時だけでなく、悪い時や失敗した時こそ、本来の自分の姿が現れます。あることが起こった時にどんな態度をとるか、その良し悪しではなく、自分らしさを構成する要素としてみてみると新たな気づきがあるかもしれません。取り組む時は、子どもだけに振り返らせるのではなく、親の振り返りもセットで開示して、普段自分がどんなことを感じているのかシェアするとよいでしょう。

ポイントは、「親だから」とかっこいいことを言おうと構えたりせず、むしろうまくできなかったことをさらけ出すのです。そうすると、子どももこんなことを言っても大丈夫なんだと安心感を抱き、本音を話すことができます。

「自分らしさ」に良いも悪いもありません。「自分らしくいる」姿を自ら手本となって子どもに見せてあげてください。

「off the field」こそ成長するチャンス

さて、スポーツにおいて重要な要素のひとつに、「off the field(オフ・ザ・フィールド)」という言葉があります。

競技をしている時ではなく、日常生活をどういった姿勢や態度で過ごすかという視点です。表舞台に立ってプレーするのはほんの一瞬で、競技をしていない時間の方が圧倒的に多く、その時間をどう過ごすのかがパフォーマンスに大きく影響します。たとえば、ラグビーニュージーランド代表はチーム全員で食事をする日を決めたり、遠征先の空港で相当な量の練習道具をスーツ姿の選手や監督自らトラックに運び込んだというエピソードがあります。

一見スポーツの勝利に関係なさそうに思えることでも、ひとり一人の日々の行動がチーム作りや本番の自分たちらしいプレーに繋がっていきます。この周辺的な事柄こそが、人を育てる軸になっているのです。

親も子どもも正直でいることが大切

最後に、子どもも親も自分らしく生きるために、気をつけるべきポイントをご紹介したいと思います。

あなたは子どもに、適切な期待のかけ方をしていますか?期待とは、期を待つという意味です。本来は子どもを信じて待つべきところを、結果を急かしたり、プロセスにまで口出ししていませんか?

大切な子どもを思ってやっているはずのことが、親のエゴで押し付けてしまっていたら、子

どもは窮屈で自分を信じてもらえていないのではないかと不安になるでしょう。仮に、親から期待外れというレッテルを貼られたと子どもが受け取ったら、自分の存在価値すら疑ってしまいかねません。

子どもが親の顔色ばかり伺っていたら、お互いの自分らしさに立ち返って再出発するとよいでしょう。そして、人生に失敗はつきものです。全てが完璧にいく人生なんて面白いでしょうか。映画や本のストーリーには山あり谷あり、挑戦と挫折があるから人は惹きつけられます。

もし子どもが挫折して落ち込んでしまったら、子どもが自分の弱さから眼を背けずしっかり向き合えるように、また新しい挑戦ができるように隣で寄り添ってあげてください。

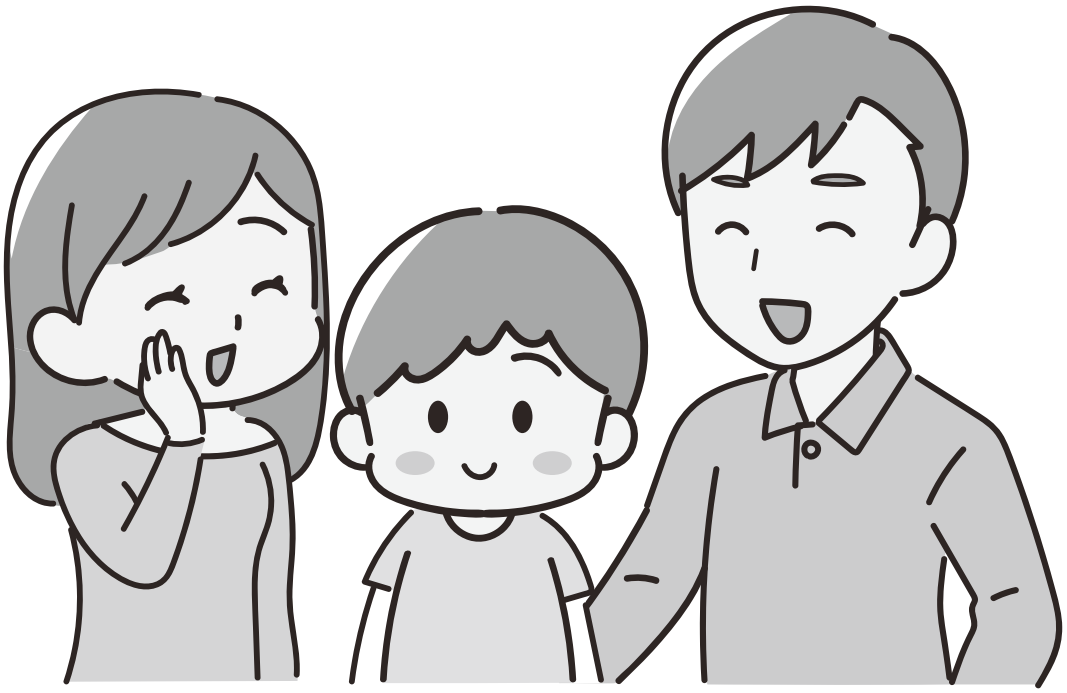
子どもを信じるということは、自分自身も信じるということです。わが子を多面的によく見て、心で繋がり真正面から本音で向き合いましょう。

親に言われた通りの人生よりも、子どもが自分で決めたという感覚をもっている方が一生懸命頑張ることができます。そして、家庭が安心できる居場所になるよう、自分を包み隠さなくていいように良い時も悪い時もありのままの姿を全力で受けとめてあげましょう。

味方がいると思えるだけで、人は強くなれます。当たり前ですが親も失敗するので、そういう時に「さっきは、言い過ぎてごめんね。」というように、自分のミスを認めて伝えることで、子どもも正直に失敗を報告することができます。

相手に一方的に求めるのではなく自分からさらけ出すことで、普段から何でも話しやすい安心安全な場を作っていけます。

子どもの人生は子どものもの、人生の主役は自分自身です。親も子どもも、自分らしさを理解し、お互いをリスペクトしながら、自分のステージで思いっきり挑戦できることを祈っています。



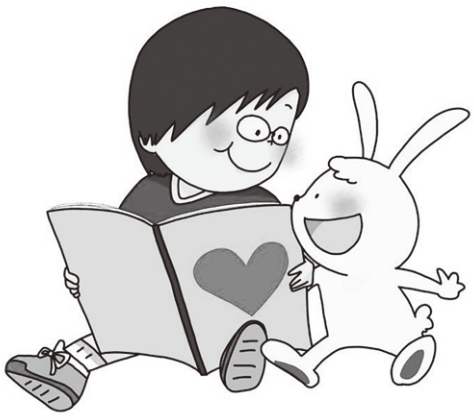
オンライン絵本会でつながっていこう

東洋大学文学部
国際文化コミュニケーション学科
准教授
竹内　美紀

はじめに

昨年からのコロナ禍の影響で世界は様変わりしました。外出や海外渡航が制限される中で、オンライン授業などデジタル化が一気に進み、子どもたちを取り巻く環境も激変しています。AIやVR技術の進展などもあって、将来はどうなるのかと未来に不安を持つ方も多いでしょう。

しかし、どんなに時代が変化しようとも変わらないものはあります。たとえば、子育ての基本、子どもの心と体を大切に育てていくことに変わりはありません。



そのときに頼りになるのが、長らく伝えられてきた絵本や物語です。大きな変化の波に翻弄されないためにも、変わらないものを大切にしながら、新しい技術をいかして環境に順応していきたいものです。

そのための方法や心構えを、先進例と共にお話します。

コロナ禍がきっかけとなったオンライン絵本会

昨年2020年2月27日の晩、衝撃的なニュースが流れました。安倍首相（当時）が、3月2日から春休みに入るまで臨時休校を要請しました。あまりにも急なことで仕事を休めない親もいるだろうに、子どもたちは1日どうやって過ごすのだろう。特に、子育てをする若い世代を中心に不安と戸惑いのSNSの投稿が飛び交うのをみて、何かしなくてはと迫るものを感じました。

「オンライン絵本会を立ち上げよう!」

毎日昼休みの30分、オンラインで絵本の読み聞かせをして、在宅の子どもたちとつながれ

たら、絵本はきっとその支えになってくれる。そんな思いからフェイスブックで声掛けをすると、絵本仲間などを中心に100名近くのボランティアが集まってくれました。

絵本の読み手やオンラインサポートなどの作業を分担しながら、3月上旬から4月上旬の新学期まで毎日オンライン絵本会を開催することができました。休校がだんだんと緩和されて学校が復活するに従い、頻度を下げながら現在も、月2回日曜日午前中に「オンライン絵本会にじのひろば」の開催を続けています。

オンラインで出会った親子の要望に応えられるのは嬉しいことです。

絵本は不安な心の支えになる

オンライン絵本会の中心となるメンバーは、2016年の熊本地震のときの絵本で支援プロジェクトにさかのぼります。

地震直後に熊本在住の友人に連絡をとって欲しいものを聞くと、避難所の子どもたちに絵本を読みに行きたいが手元に絵本がないというのです。

自宅はぐちゃぐちゃで本は取り出せないし、図書館も書店も閉鎖中。友人宅を拠点に絵本を送り、熊本の友人が絵本仲間と一緒に体育館などの避難所を回ってくれました。その場で読み聞かせをするだけでなく、十分な数の絵本が集まったので、絵本プレゼント企画も始めました。自宅に絵本を取りにいけない子どもたちは、お気に入りの1冊を見つけて大喜び。寝る前に何度もお母さんに読んでもらったと写真や感謝のメッセージが届けられ、支援メンバーを励ましました。

時間の経過とともに学校も再開され、避難所にはお年寄りが取り残されるようになると、お年寄りたちも、小さい頃に親しんだ昔話絵本を見つけて目を輝かせたのです。子どもじゃないけど、よかったらどうぞと絵本を配ると、余震に怯えながら、絵本を抱きしめて寝たとか。

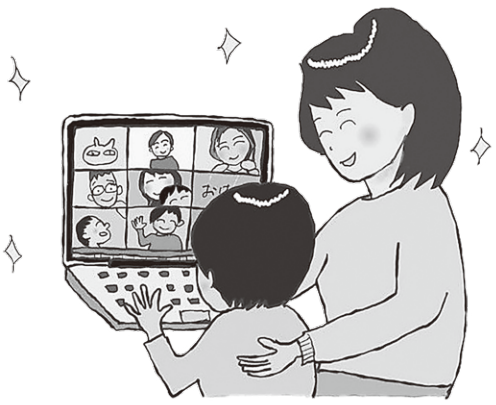
そのとき私たちは、絵本は不安な心の支えになると、絵本の力を改めて痛感しました。未知の感染症による世界的パンデミックの不安だって、きっと同じはずです。

オンライン vs リアルではない

オンラインでの絵本の読み聞かせを提案すると、当初は反対や懸念の声も寄せられました。

絵本は親子が寄り添って生の声で読み聞かせするべきだとか、PCやタブレットなどデジタル機器を幼い子に使わせるのはどうかとか、とにかく絵本は紙でなくてはといったものです。

1年以上たった今でこそZoomなどに触れる人も増えてきましたが、コロナ禍が始まった頃はオンラインに対する抵抗感も感じました。特に、絵本の活動を長くやっている人ほど、デジタルに対するとまどいがあるようでした。



もちろん私たちも、紙の絵本のよさに勝るものはないと思っています。子どもが手に取ることを念頭に判型や紙質にこだわって作られた優れた絵本は、子どもが初めて出会う芸術ともいえます。しかし、コロナ禍で、本との付き合い方も変えざるをえない部分も出てきました。

学校の授業こそ復活してきましたが、まだまだイベントには制限があります。朝読書などでPTAが学校に読書ボランティアに行くことも、図書館での絵本読み聞かせ会も中止が相次いでいます。

オンライン絵本会には司書や図書ボランティアなど絵本を子どもたちにつなぐ仕事をしている者も多いのですが、現場に出られず忸怩たる思いを抱えていました。

オンライン絵本会が担ったのは、絵本をデジタル化することではなく、絵本と子どもたちをつなぐこと、しかも自粛やソーシャルディスタンスといった新しい環境下でもあきらめることなくつながる方法を模索することでした。

子どもたちに本を届ける

物理的な本は単なる紙の束でしかありません。本は読んでこそ、本領を発揮します。

子どもたちは本を読み、本の中の世界を訪問し、知らないことに出会って喜び、そして登場人物たちに自己同一化し感動し励まされ、生きていく力を得るのです。

たとえば、『クマのプーさん』などの翻訳で有名な児童文学者の石井桃子さんは「本は一生の友だち」と言っています。しかし、ほうっておいても本が読めるようになるわけではありませ

ん。小学校に入学して国語の授業を受ければ文字は読めるようになります。

しかし、たどたどしく文字を追っているだけでは内容は頭に入ってきません。本の世界を真に味わうことはできないのです。

「声の文化」から「文字の文化」へ

私たちは印刷された本を読むことが当然の環境にいますが、いわゆる本が庶民の手に入るようになったのは、グーテンベルグが活版印刷を発明して以降のことです。それまでは、昔話や神話はおばあちゃんたちが語り継ぎ、聖書の言葉も弟子たちへの口伝でした。

人類は「声の文化」から「文字の文化」に進化してきたのです。子どもは、人類の進化の過程をたどります。生まれてからしばらくは「声の文化」の世界で生きています。

お腹の中で聞いたお母さんの声から始まり、幼いときに身の回りで聞いた人の声を耳にしながら、自然と日本語が話せるようになっていきます。耳から言葉が聞こえる環境にいれば、意識しなくてもヒトは言葉を自然に覚えます。脳に蓄積された言葉が臨界期に達すると、水があふれるように喋り始める。それが母語です。

それに対して、文字を読むことは自然にはできません。活字に触れ、音読してもらい、文字という記号が、耳から覚えた言葉と呼応することを知って初めて、言語を使えるようになるのです。

日本では義務教育の最初の段階で「あいうえお」を習います。しかし、たどたどしく文字を追っているだけでは、本当の意味での読解力は身に付きません。言葉を使いこなせるようになるには一定の時間、その言語でのトレーニングが必要です。たとえば、日本人が英語習得に必要な時間は2000時間と言われています。それは母語でも一緒です。

語学の基本4技能のうち、聞く話すという「声の文化」の要素は日本で暮らしていれば自然と身に付きますが、読み書きなど「文字の文化」は読んだ量に比例します。

選書の大切さ

読解力をつけるには、たくさん読むしかないのです。当然すぎる答えに、「なんだー!」と思われるかもしれませんが、大切なのは「たくさん読める」を実現することです。苦手なことや嫌なことは長続きしません。ダイエット、運動、英語学習……みなさん、思い当たる節があるでしょう。

子どもだって同じです。いや、子どもの方がもっと顕著かもしれません。おもしろいこと、楽しいこと、好きなことは夢中になって時間を忘れて取り組めますが、嫌なこと、苦手なことを

押し付けられても苦行でしかありません。さぼるか、心を病むか、いずれにしても成果は期待できないでしょう。

だからこそ、子どもが楽しく本を読める環境を作ることが大事なのです。子どもが心から楽しめる本を適切なタイミングで手渡す。

絵本を読んであげるときも一緒です。子どもの成長や関心にあった絵本を、安心できる環境で読んであげれば、必ず子どもは絵本が好きになります。

最初は読んでもらった本を見ながら字をたどります。そのうち自分で読むようになります。

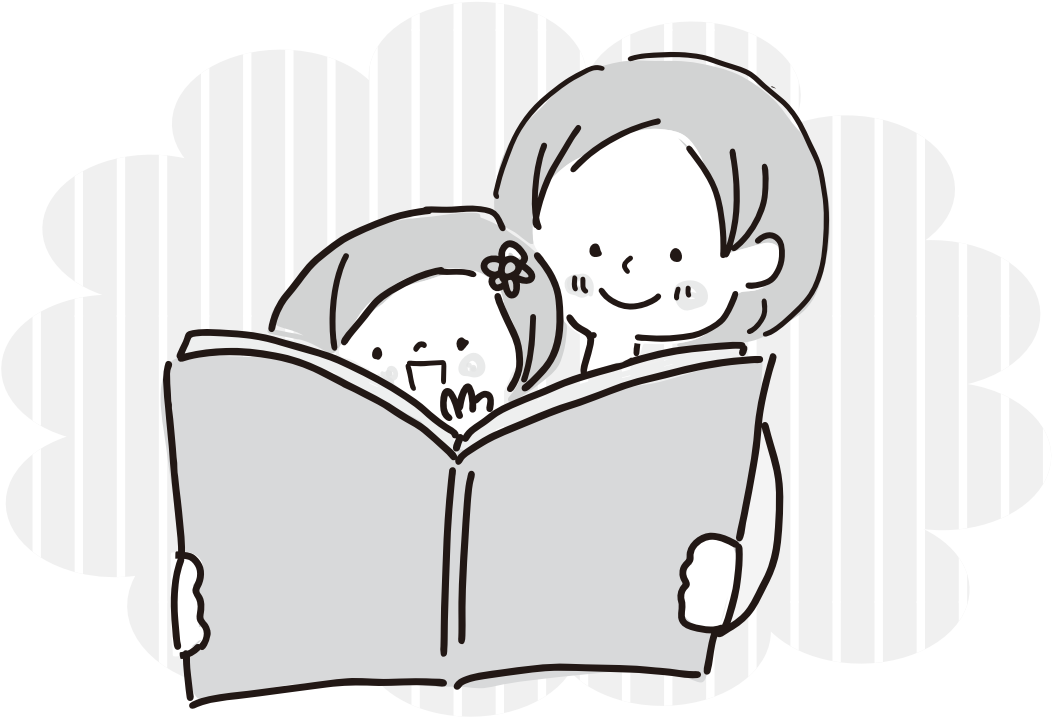
絵本をたくさん読んでもらった友人の子がこんなことを言っていました。「自分で本を読んでいるとお母さんの声が聞こえる。そのうち、主人公がしゃべりだすの」ここまで来ると、物語の世界を楽しめる、真の読解力がついたといえるでしょう。

絵本の読み聞かせは セカンドキャリアにもなる

私が絵本を専門にしていると知ると、「うちの子に絵本を買いたいのですが、いい絵本をアドバイスしてください」とよく聞かれます。でも「いい絵本」のタイトルを上げることは、それほど簡単ではありません。なぜなら、いい絵本というのは、だれがいつ読むかによって異なるからです。

絵本1冊を勧めるにしても、対象となる子どもの年齢や家庭環境、それまでの読書経験、その子の性格や好みなどを聞いてから判断します。その判断ができるためには、絵本をたくさん知っているだけでなく、子どもの心理的発達など様々ことを勉強しなくてはなりません。

みなさんは、我が子にぴったりの絵本をどのようにして探しますか?



図書館や絵本専門店で相談したり、インターネット検索したりするでしょうか。オンライン絵本会には、図書館司書や司書教諭、児童図書相談士、絵本専門士、絵本セラピストなどの絵本のプロフェッショナルが集まっています。絵本を一緒に楽しむ中で、絵本の知識が自然とついていくでしょう。

絵本を読んで あげられる時間は短いから

子どもに絵本を読むことは、子どものためではありますが、実はそれだけではありません。まず、目の前の子どもが、どのような絵本を好むかをじっと観察すると、子どもの成長を理解することができます。どんな思いでこのお話を楽しんでいるのか想像するのは、とても楽しいことです。

私は、育児日記ならぬ、読み聞かせ日記をつけていました。その記録はとても貴重で、子育ての指針になると同時に、セカンドキャリアにもつながりました。現在、絵本や児童文学を大学で教えられるのも、そのときの経験が生きています。オンライン絵本会の仲間にも、育児に専念した後に、司書になった人、わらべうたの講師になった人もいます。

読解力をつけるには 読書を楽しめるように

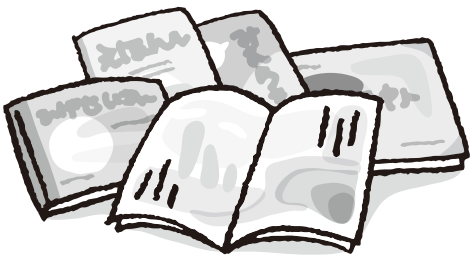
子どもは育ちます。子どもの成長にあわせて、子育ての重点もシフトさせていく必要があるでしょう。子育ては手をかけ、目をかけ、金をかけ、と言います。就学前は手をかけ、一緒にいる時間を大切にする。だんだんと出来ることが増えてくれば、自立心を育てるために見守る。そのうち、親の役割は学費になります。

絵本の読み聞かせができるのは、手をかけてあげられる時期だけです。子どもとの絵本の時間をぜひ大切にしてください。どんな本を読んだらよいか迷ったら、どうぞ、オンライン絵本会に遊びに来てください。季節の絵本を読んでもらい、手遊びなどで楽しんでください。そして気に入った本が見つかったら、図書館や書店に行って、お子さんに絵本を買ってあげてください。

絵本で、言葉と心が育ちます。

デジタル時代が来ようとも、お母さんやお父さんのお膝で読んでもらった絵本の思い出、愛された記憶が、大人になったその子を支えることでしょう。

「オンライン絵本会にじのひろば」ホームページ
https://peraichi.com/landing_pages/view/ehonbuonline



オンライン絵本会の様子

<手作り絵本を読んでいる様子>

<オンライン絵本会の様子（リハーサル）>

オンライン絵本会は、このようにZoomの窓が並びます。
本番では、参加しているお子さんが並びます。
これは運営メンバーでのリハーサルの様子です。

■執筆者紹介

中竹 竜二（なかたけ りゅうじ）

1973年福岡県生まれ。早稲田大学卒業、レスター大学大学院修了。三菱総合研究所勤務後、2006年に早稲田大学ラグビー蹴球部監督に就任し、自律支援型の指導法で大学選手権二連覇を果たす。
2010年より日本ラグビーフットボール協会において初めてとなる「コーチのコーチ」、指導者を指導する立場であるコーチングディレクターに就任。2012年より3期にわたりU20日本代表ヘッドコーチも兼務。2019年度から2020年度は理事を務めた。
2014年には、企業のリーダー育成トレーニングを行う株式会社チームボックスを設立。
2018年、コーチの学びの場を創出し促進するための団体、一般社団法人スポーツコーチングJapanを設立、代表理事を務める。
ほかに、一般社団法人日本車いすラグビー連盟 副理事長 など。
<著書>『どんな個性も活きるスポーツ・ラグビーに学ぶオフ•ザ•フィールドの子育て』(エッセンシャル出版社)、『ウィニングカルチャー　勝ちぐせのある人と組織のつくり方』(ダイヤモンド社)など多数。

竹内 美紀（たけうち みき）

同志社大学法学部、松下政経塾、フェリス女学院大学大学院卒。博士(文学)。
2017年より現職(東洋大学文学部国際文化コミュニケーション学科准教授)。
オンライン版絵本で支援プロジェクト代表。
専門は児童文学、絵本、翻訳論、児童サービス論(司書科目)。
『石井桃子の翻訳はなぜ子どもをひきつけるのか』(2014年、ミネルヴァ書房)で日本児童文学学会日本児童文学学会奨励賞を受賞。
<著書>『石井桃子　子どもたちに本を読む喜びを』(2018年、あかね書房)、『ベーシック絵本入門』(共著、2013年、ミネルヴァ書房)など。
<訳書>長編ファンタジー『スレーテッド①〜③』(2017年、祥伝社)、絵本『ラスムスクルンプ さがしてあそぼう!』(2016年、小学館)など。
■オンライン絵本会にじのひろばホームページ
https://peraichi.com/landing_pages/view/ehonbuonline

■協力園

表紙：北烏山なごみ保育園(東京都 世田谷区)

■「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：https://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」。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

カワイ肝油ドロップ presents
よ・み・き・か・せ

Tokyofm FM80.0MHz 『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』内（ Mon−Thu 14:30頃〜 ）

健康教育® No.193
2021年9月発行

発行:河合薬業株式会社
東京都中野区中野6丁目3番5号
TEL.03-3365-1110（代） FAX.03-3365-1180